1日5分!

足指をそらすと健康になる

理学療法士
みらいクリニックフットケアセンター長
湯浅慶朗 著

みらいクリニック院長
今井一彰 監修

PHP

CamScannerでスキャン

はじめに

これまで、ほとんどの方が自分の足指について考えたことはなかったと思います。

私たちの祖先は、靴を履く文化ではなく、もちろん靴下も履いていなかったので、当時は足指に問題はなかったようです。足指が曲がったり、浮いたりしてきたのは、「靴」が私たちの生活に入ってきた100年ほど前のことです。

私たちは生まれてから今まで靴の履き方、選び方、足のケア、歩き方などを教わったことはありません。人間は勉強するにも、免許を取得するにも、家電を使うにも教科書や取扱説明書があるというのに、自分の体に関しては、いっさいそういったものがなかったのです。正しい使い方、扱い方を知らないからこそ、指が曲がったり、ひざや腰が痛くなったりするのです。

ぜひ、この本をあなたの体の取扱説明書として読み、実践してみてください。そして、習慣を身につけたら、あなたのご家族や友人、職場などにも教えてあげてください。そうすることで、みなさん一人一人が体の主になり、将来的な病気や不調がなくなっていく、体の不調が軽くなります。

して、効果を感じたら、あなたのご家族や友人、親戚などにも教えてあげてください。そうすると、みなさん一人一人が神の手になり、特殊な技術や知識がなくても、体の不調が軽くなります。

おしゃれは足元からというように、とくに女性は、一生おしゃれを楽しみたいと思っています。私自身、パンプスは足にはよくない靴だと思っていたのですが、この本で紹介している「ひろのば体操」を実践すれば、いくつになっても、何時間も痛みなくパンプスが履けるので、おしゃれの幅が広がります。

そうすると、これまでかかっていた医療費が少なくなるはずです。現在ふくれあがっている医療費が少なくなれば、次世代の子供たちの未来も明るくなることでしょう。

湯浅慶朗

足指のびてますか
湯浅慶朗
©Chica.
いろいろな症状でお悩みの方に会ってきました
痛み
しびれ
外反母趾
うーーん
仕方のない
成長痛
手術
加齢
装具
つえ
その理由はさまざま
え!?
足の指がまっすぐ伸びてない方がほとんどでした
体の土台が不安定になっているのでは!?
まず、靴のはき方とサイズが問題ですね
…
どうすればいいんじゃっ
誰にでもできる方法!
あるんです
自分の足のサイズを測りましょう
立って測るんかー
靴の選び方を身につけます
ここがこうでサイズはこう
へぇ!
靴の正しいはき方を身につけます
こうやってはくと、ガラッとかわりますよ!
詳しくは本編で!
足のケアのやり方足指のきたえ方を身につけます
こうしてこうです
きもちいいのー
ひろのば体操
これらをしっかりやっていると
やっていると?
何だかラクになった
ぴょーん
よかったです

次世代の子供たちに
"負の遺産"をのこさない
こども
LOVE
これが僕が
伝えたかった
ことなんです
足に合った靴のサイズを教わる
朝礼で「ひろのば体操」が行われる
保健・体育の授業で歩き方・靴の選び方・
はき方を教わる
〜一歩が大事〜
こうなることが夢です

Contents

はじめに……2
足指を使っていますか？……9
「自分の足」をよく観察してみよう！……10

PART 1
足元が変われば姿勢が変わる・痛みがなくなる

あなたの足指は必ず伸びる……14
あなたの足はこんなことになっている……16
足指のゆがみが体全体をゆがませている……20
足指が丸まってしまうふたつの理由……22
こんな生活習慣が足指を、体をゆがませる……26
外反母趾はよくなる……30
理想的な足とは……32
足指をそらすと転ばない。O脚もよくなる……34
足元が変われば、人生も変わる……36
[illegible]……38

PART 2
あなたの足指は伸びていますか？

PART 2

あなたの足指は伸びていますか？

チェック1 土台がしっかりしているかわかるバランステスト……42
チェック2 インソールで靴の健康度チェック……47
チェック3 ふだん履きの靴でわかる歩き方チェック……50
チェック4 足指の健康診断をしてみましょう……54
チェック5 足裏でわかる自分の足と生活習慣……56

PART 3

5分でできるひろのば体操

ひろのば体操って？……60
代謝がよくなり、ダイエット効果も期待できる……62
ひろのば体操は幼児にも効果的……64
ひろのば体操は続けることが大事……66
ひろのば体操をやってみよう……68
小股で歩こう……76
グーグー体操もおすすめ……80

CamScannerでスキャン

足指とともに大切なこと❷ 気づかされた「食事の大切さ」……82

PART 4

足を変形させないための毎日の生活ポイント

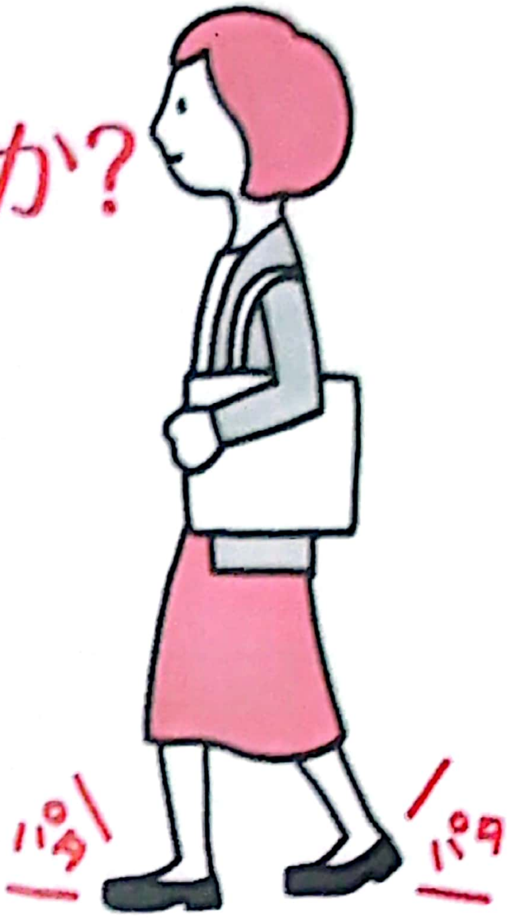
足を変形させない「足指三か条」……84
自分の足のサイズを測る……86
メンテナンスシューズを1足持っておこう……88
足指にやさしい靴の履き方……94
靴と足にやさしい靴の脱ぎ方……96
靴下は5本指ソックスがおすすめ……98
靴ひもの通し方・結び方……100
足にやさしいインソールの選び方……104
コラム マイインソールをつくってみよう……106
自宅では素足で過ごす……108

おわりに……110

Staff
装丁 小口翔平(tobufune)
本文デザイン&DTP 小林幸恵(ERG)
マンガ 湯浅千賀子
イラスト いたばしともこ
編集協力

足指を使っていますか?

自分では足指を使っていると思っていても、
実際は使っていない人が多いようです。
まずは、自分のふだんの歩き方を
チェックしてみてください。
該当したら、足指の筋肉が衰え、
足指を使っていない証拠です。



☑ パタパタと音をたてて歩いている

➔該当したら
32ページを
チェック!

☑ 階段を上るとき下りるとき、ドスンドスンと音がする

➔該当したら
32ページを
チェック!

CamScannerでスキャン

「自分の足」をよく観察してみよう！

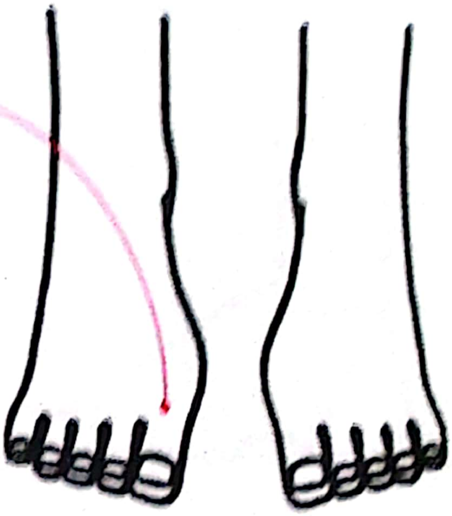
自分の足を観察したことはありますか。
自分の足指の写真を前から、そして横から撮ってみましょう。
その写真を見ながら、以下の項目に当てはまっていないかチェック。
きっと、いくつか該当しているはずです。

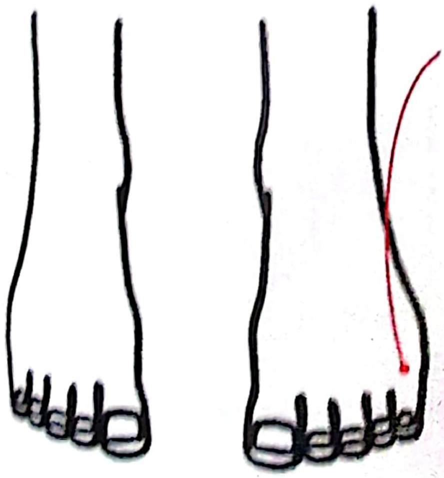
☑ 足の親指が小指側に大きく曲がっている。

▼

これを**外反母趾**といいます

➔該当したら17ページをチェック！





☑ 足の小指が親指側に大きく曲がっている。

▼

これを**内反小趾**といいます

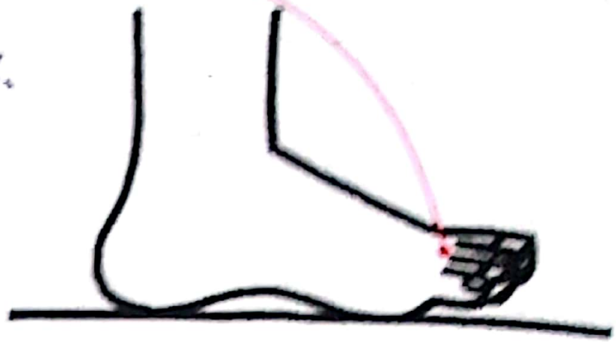
➔該当したら17ページをチェック！

☑ 足の指が
床についていない。

▼

1本でも床についていなければ、
浮き指です

→該当したら
18ページをチェック!

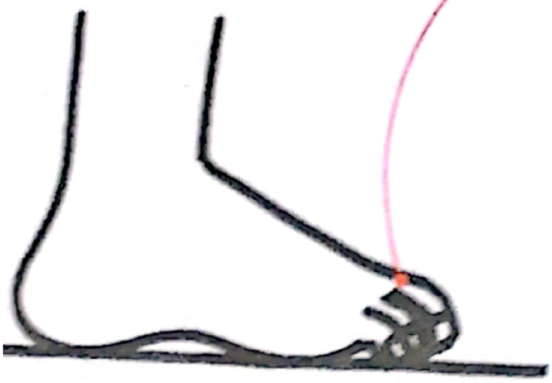


☑ 足の指先が
折れ曲がっている。

▼

1本でも折れ曲がっていたら、
屈み指(ハンマー指)です

→該当したら
18ページをチェック!

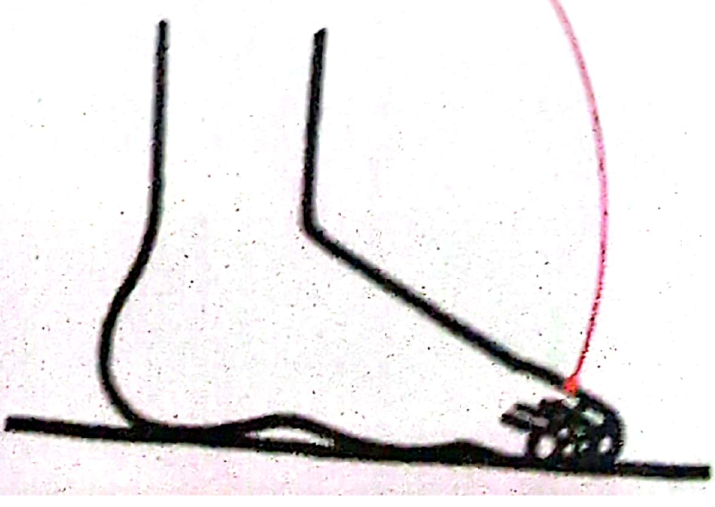


爪が
真上を向いていない。

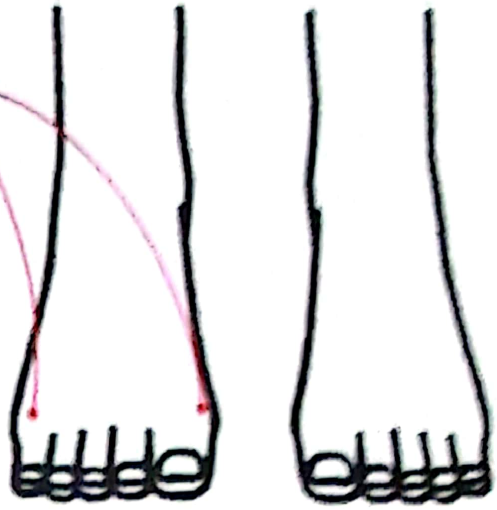
▼

れを**寝指**といいます

該当したら
18ページをチェック!



CamScannerでスキャン

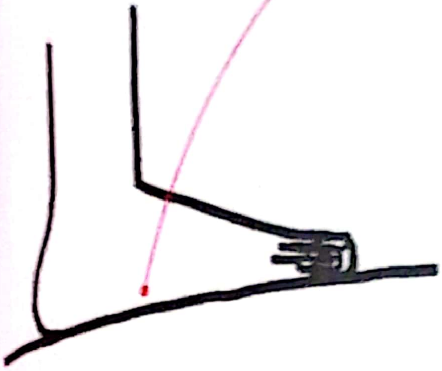


✓親指や小指の付け根がでっぱっている。

▼

これを開張足といいます

➔該当したら18ページをチェック!



✓土踏まずがなくなり、足の裏全体が平らになっている。

▼

これを扁平足といいます

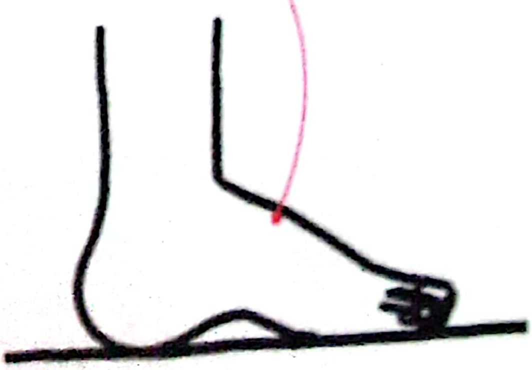
➔該当したら19ページをチェック!

✓足の甲が高く盛り上がり、立ったとき、土踏まずが地面についていない。

▼

これをハイアーチといいます

➔該当したら19ページをチェック!



CamScannerでスキャン

PART 1

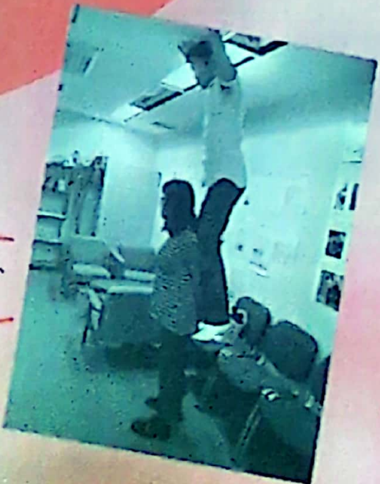
足元が変われば姿勢が変わる・痛みがなくなる

これまであまり自分の足指を見たことがなかった人も多いと思います。

ほとんどの人の足は曲がっています。

実は、ひざ痛も股関節痛も、姿勢の悪さも腰痛も、

そして肩こりも、足指をそらせば、すっきり解消するのです!



足元がしっかりしていると、こんなことも!

CamScannerでスキャン

あなたの足指は必ず伸びる

体の不調は足指が原因

9〜12ページで、自分の足の状態をチェックされたことでしょう。該当する項目がなかった、という方はほとんどいなかったことと思います。そのくらい誰もが足になんらかの違和感を抱えているのです。講演会などに行くと、「外反母趾（がいはんぼし）」です、「扁平足（へんぺいそく）」です、という声をよく聞きます。でも、それらの原因が足指が曲がっているからだと知っている方はほとんどいません。それどころか、違和感を抱えていても、自分の足指が曲がっているという認識さえない方がほとんどです。

「自分の足指は曲がっている」と認識しよう

あくしゅをするとき、手の形はどうしますか。手のひらを大きく広げて、指はまっ

すぐ伸ばしますよね。指を伸ばして地面をつかむことで、上体のバランスが保てるようになるのです。手の指が曲がっていたら、逆立ちはできません。

手を足に置き換えると、手首は足首、ひじはひざ、肩は股関節（こかんせつ）にあたります。つまり足指がしっかり開いて伸びた状態であれば、人はまっすぐに立つことができます。ところが残念なことに、ほとんどの現代人は、まちがった靴の選び方、履き方などによって足指が曲がっているのです。つまり、土台（＝足指）が崩れています。

それでもひざや腰で上体のバランスをとっているため、歩いたり立ったりできるのですが、それらの部位にかかる負担が、ひざ痛や腰痛、股関節痛などをまねきます。そう考えると、なおすべきは、痛む部位より支える土台のほうにあるのではないかと、私は思うのです。足指が伸びて土台が安定すれば、おのずと改善する可能性が高まります。

経験者は語る1

たった2週間でO脚がなおった!

（Y・Yさん　30歳代　女性）

あるとき、主人から5本指ソックスをすすめられました。履いてみると、これまで床につかなかった小指がついているんです！　あまりの驚きに、お風呂場で叫びました（笑）。それを2週間履いたら、O脚がなおったんです！

歩くのもつらかったのですが…。

頭痛や生理痛もなくなりました。

CamScannerでスキャン

あなたの足はこんなことになっている

自分の足や指を観察してみよう

多くの人が、自分の足や足指をじっくり観察したことがないと思います。ですから、外反母趾であることは知っていても、浮き指や屈み指（ハンマー指）であることは知りません。でも、ほとんどの人の指が、外反母趾だけでなく、浮き指や屈み指、寝指になっているのです。

前から、横（親指側、小指側）から、そして足の裏を写真に撮りましょう。ケータイやスマートフォンで撮れば、すぐに自分の足の状態を自分で確認することができます。これまで知らなかった自分の足を見ることができます。初めて見る足の状態に驚かれると思います。

その後さらに、自分の足を知り、ケアしてしっかりした足元をつくりましょう。そ [illegible]

足指の変形はほとんどの人にある

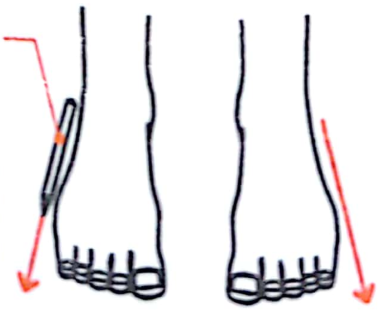
自分の足指を写真で見ると、あまりのことに驚き、こんなに変形している足指は自分だけじゃないかと思われる方がいます。でも、ほとんどの方が同じような足指です。それほど、これまで足や足指に関心がなかったということがおわかりいただけると思います。

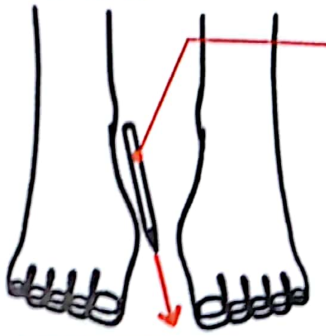
以下に、おもな足指の変形を紹介しています。自分の足指の変形はどんなものなのか、原因はどんなことなのかを理解して、これからの日常生活に活かしていきましょう。

おもな足指の変形

内反小趾

小指が変形し、親指側に曲がった状態。原因は外反母趾と同じく、ストッキングやソックス、先の細い靴、ぶかぶかの靴、かかとのない靴などの生活習慣。小指が使えるようになることで内反小趾は改善するが、そうすると、外反母趾も改善する。





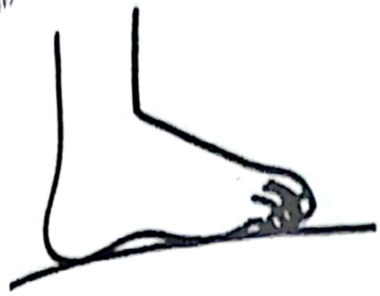
外反母趾

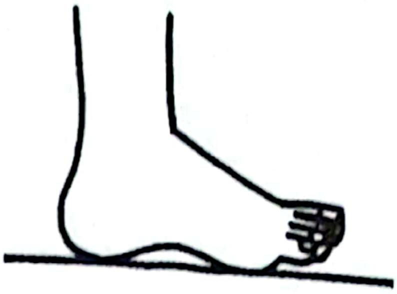
親指が変形し、小指側へ曲がった状態。体の中心線から見て、親指が外側に曲がっているために外反母趾と呼ばれている。親指の付け根の横の骨が痛みだしたら、指が変形するサイン。ほうっておくと痛みはなくなるが、その後変形が急激にすすむ。原因のひとつは生活習慣（→P30）。

CamScannerでスキャン

屈み指(ハンマー指)

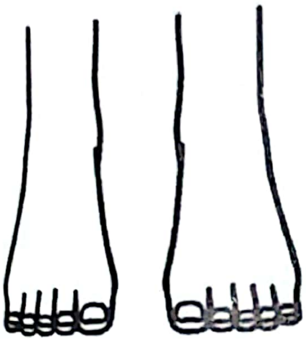
足指がまっすぐではなく、指と床の間に隙間があったり、足指が下を向いた状態のこと。真上から見ると、爪が見えにくくなっている。原因は、滑りやすい靴下を履く、先の細い靴やぶかぶかの靴、かかとのない靴を履くこと。滑るのを防ぐために足指でブレーキをかけたり、押さえるために足指を曲げて履いている。





浮き指

指が床にしっかり着地していない状態のこと。前から親指を見たとき、爪が見えなければ浮き指。親指が浮き指だと、地面をしっかり踏みしめられないため、多くのトラブルにつながりやすい。また靴下の先が破れやすい。

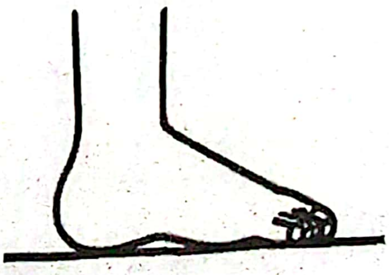


開張足

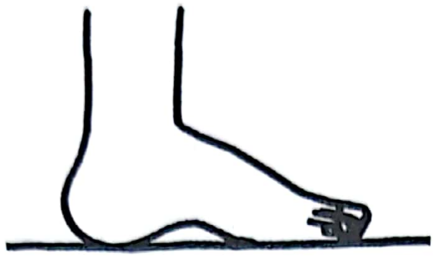
足の甲の幅が広くなっている。足指の付け根のふくらみがなく、ぺったりした状態。足指がほとんど使えず、ペタペタと歩いていることが多い。足が疲れやすく、目をつぶるとまっすぐに歩くことができない。

寝指

足の指がねじれて寝ているような状態になっている。爪が真上を向いていない。とくに小指に多く、使えていないことになる。爪が米粒くらいの大きさのままで、生えるのに相当な時間がかかる。親指や薬指にも見られる。外反母趾や内反小趾と併発することが多い。



CamScannerでスキャン

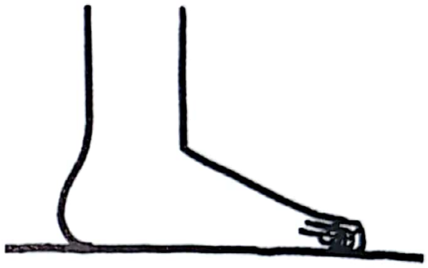


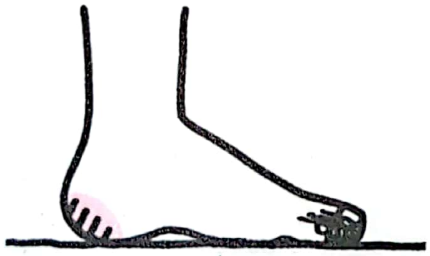
ハイアーチ

足の甲が高く盛り上がり、立ったとき、土踏まずが地面についていない状態のこと。立った状態で土踏まずに指を入れ、第二関節まで入ったらハイアーチと判定される。親指から小指にかけてのアーチがありすぎても、足指は使えない。

扁平足

土踏まずがなくなり、足の裏全体が平らになっている状態のこと。立った状態で土踏まずに指を入れ、第一関節までも入らない場合を扁平足と判定する。親指から小指にかけてのアーチがしっかりないと、足指が使えない。



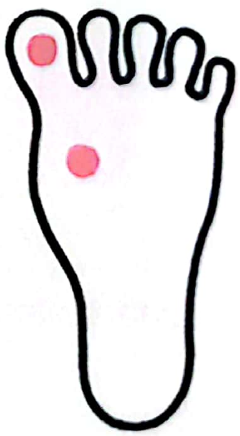


かかとがガサガサしている

かかとに重心をおいている、血流障害、また、口呼吸をしている人に多い。口で呼吸することで、口の中が乾燥し、全身が乾燥するため、かかともガサガサになる。鼻呼吸にし、ワセリン療法(→P109)が効果的。

うおのめ・タコ

足指が変形していると、靴や靴下による圧迫や摩擦が同じところに繰り返されることで、角質がどんどん厚くなる。靴などにあたって痛いものがうおのめ、痛みがないものがタコ。屈み指、寝指の人に多い。



CamScannerでスキャン

足指のゆがみが体全体をゆがませている

足指がゆがんでいると全身に負担がかかる

私たちの体を支えているのは足です。足がしっかりしていないと、足はもとより上体までゆがませてしまうことになります。

足のゆがみの多くは、足指のゆがみから始まります。足指がゆがむ（曲がる）と、足首やひざに負担がかかります。すると、体は無意識のうちに負担のかかったところをかばおうとするため、そのゆがんだ動きが股関節や骨盤にも影響を及ぼすことになります。骨盤がゆるむとその上に伸びている背骨（脊柱）は、なんとか全身の直立姿勢を保とうとします。そのため背骨は傾き、腰や首、肩、頭にまで影響を及ぼすのです。こうしたゆがみや負担が、体の不調やトラブルとして表れています。

[illegible]

土台がしっかりしていないと……

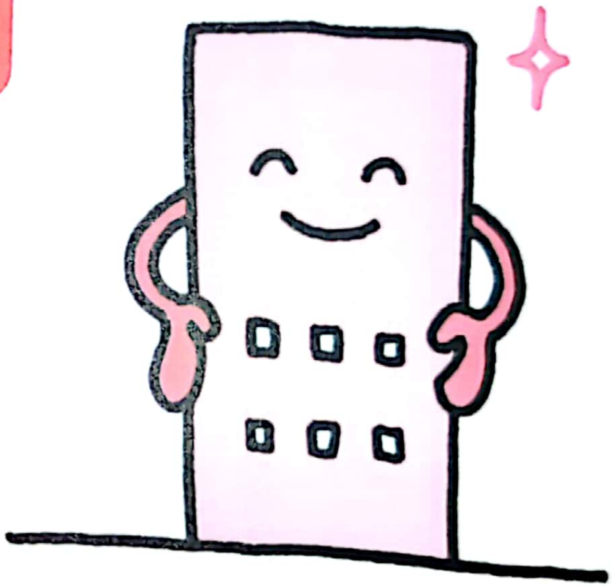
土台がしっかりしている

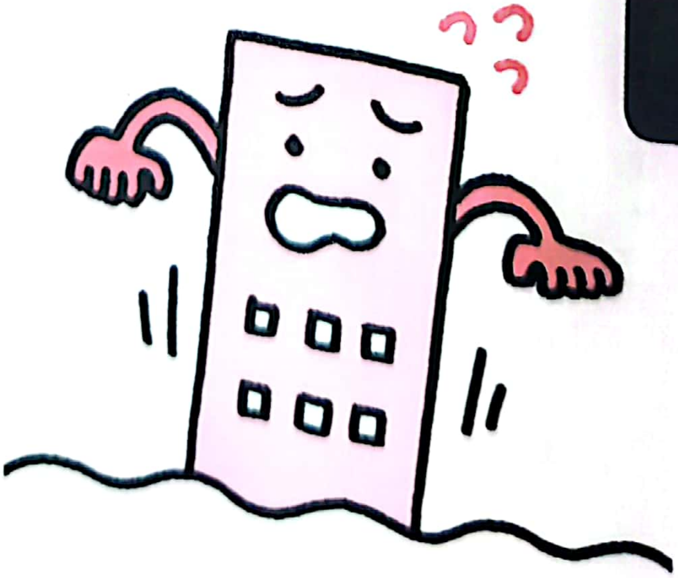
多少のことでは崩れない

▼▼

足指も同じ

足指（=土台）を使っていれば、姿勢は悪くならない





土台がしっかりしていない

すぐに崩れてしまう

▼▼

足指も同じ

足指（=土台）が使えていないと体全体がゆがむ

CamScannerでスキャン

足指が丸まってしまうふたつの理由

筋力が落ちるとアーチが崩れる

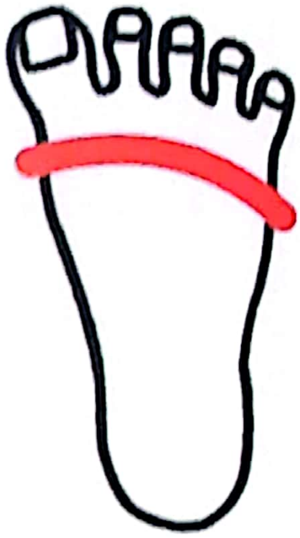
足裏は、私たちの体を支えています。そして足裏には、「親指から小指にかけて」「かかとから小指にかけて」「かかとから親指にかけて」の3つのアーチがあります。このアーチには、足裏のクッション機能の役割があり、筋肉と腱が支えています。三脚の役割を担っていると考えてください。

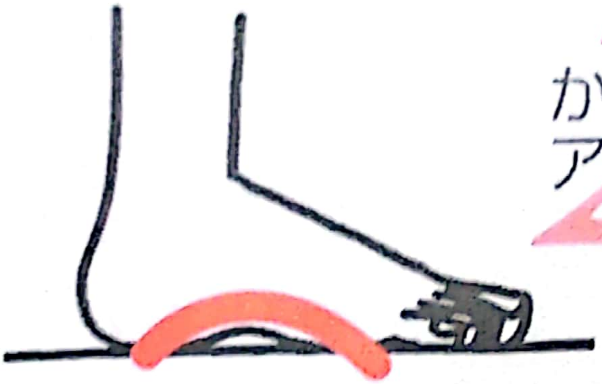
くるぶしから下の骨は、両足で52本あり、バランスよくきっちりとアーチ状に並んでいます。たとえばアーチ状の橋は、上からの力に非常に強いですよね。アーチというのは、そういう構造になっています。人の足も同じです。だから体重を支えることができるのです。でも、なんらかのきっかけでアーチの形が崩れてしまうと、上からの力に弱くなって、よりつぶれてしまいます。少しの力でも崩れます。そうすると、すぐに痛みが出る人もいます。

足には3つのアーチがある

1

親指から小指にかけてのアーチ



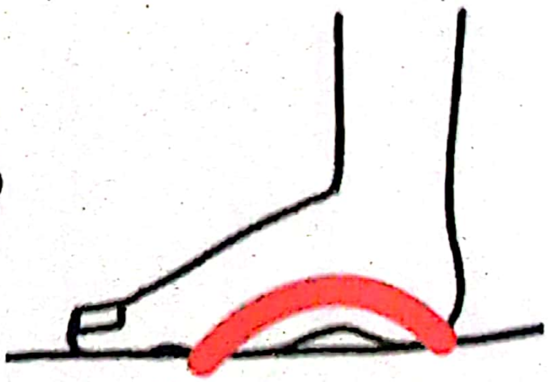


2

かかとから小指にかけてのアーチ

3

かかとから親指にかけてのアーチ



▼▼

この3つのアーチが私たちの足と体を支えている

CamScannerでスキャン

筋力が落ちると、どれかひとつのアーチがぐらぐらしてしまいます。そうすると、とても不安定になって痛みが出てきてしまいます。ぐらぐらするアーチがふたつ出てきてしまうと、やじろべえ状態になってもっと不安定な状態になります。

アーチをつくるためには、しっかり足指を使って歩くこと。そうすれば、足指に筋肉がついてきます。また、ひろのば体操（↓P68）をすると、ある程度骨格が整い、緊張がとれるので、それだけでも、本来の形に近づいてきます。

靴がゆるいと足指が丸まる

筋力が落ちるのは、足指を使っていないから。靴のサイズが合わないと、靴の中で足が滑ります。その結果、足指が丸まってしまいます。

靴のサイズが合わない理由は、ふたつあります。足のサイズより靴のサイズが大きくてゆるい場合と、サンダルやスリッパ、草履、ストラップがない靴、ひもが緩い靴などでゆるい場合。どちらの場合も、歩くときに靴の中で足が滑らないように と、無意識に指を曲げています。すると、足指を使わない歩き方になります。その

ため、足指が丸まってしまうのです。足指が丸まると、より足指を使って歩くことができなくなるため、3つのアーチが崩れてしまい、悪循環になっていくのです。

靴がきつくても足指が丸まる

靴のサイズが小さすぎても、足指にはよくありません。靴を履いたときに、サイズが合わず、足指が動かせなければ、歩くときに足指が丸まってしまいます。その場合も足指が使えないので、アーチは崩れてしまいます。

ぶかぶかな靴を履いて歩くと、靴の中で足が滑らないように指を曲げ、足指を使わなくなるため、足指が丸まることに。

こんな生活習慣が足指を、体をゆがませる

大股で歩くことも足指をゆがませている

大股で歩くことも、就寝時に丸まって寝ることも、横を向いて寝ることも、いすに座って足を組むことも、体をゆがませる原因になります。朝起きた瞬間だけ痛いという人もいますが、それは、寝ている間の姿勢がよくないからです。また、口で呼吸をしていると、体がゆがむ場合もあります。意外と口で呼吸している人は多いようです。鼻で呼吸するように意識してください。

これから足指を伸ばそうと体操をはじめても、これまでのよくない生活習慣を改善しなければ、ゆがみはとれません。

27ページにあげた生活習慣にひとつでも当てはまれば、足指をそらすと同時に、該当した生活習慣も改めてください。そうすることで、より早く体のゆがみがなくなり、足指が使えるようになります。

こんな生活習慣になっていませんか？

自分の生活習慣を思い浮かべ、該当する項目にチェックを入れてください。

- □ 大股で歩いている
- □ いすに座ると、足を組んでいることが多い
- □ 横向きに寝ている
- □ 枕の高さが合わないと思うときがある
- □ 布団の中で、足を曲げたり組んだりして寝ている
- □ 家の中では、スリッパを履いている
- □ 鞄は、左右どちらか同じほうでばかり持っている
- □ 気がついたら、口が半開きのことが多い
- □ 靴ひもの結び方が緩く、すぐにほどけてしまう
- □ テレビを横向きで見ている。正面に座って見ていない
- □ 足にサポーターを使っている
- □ 杖をついている
- □ 草履を履くことが多い
- □ 仕事用の靴が決められている
- □ 親指を深爪している

チェックが入っている生活習慣は、改善したほうがいいものです。
なぜいけないのか、28ページで見ていきましょう。

CamScannerでスキャン

こんな生活習慣がよくない理由

☑枕の高さが合わないと思うときがある

枕と敷布団やマットレスとの高低差がありすぎると、体がゆがむ。むくみ予防のために足を高く上げて寝る人もいるが、これでは腰が伸びず、猫背の原因に。また、枕の高さが自分に合っていないのも避けたい。寝返りがうてるようなものに。

☑布団の中で、足を曲げたり組んだりして寝ている

足を曲げたり組んだりすると、体をゆがませることに。曲げたり組んだりしなければ、ゆがみはすぐによくなる。おすすめは、仰向けになり、手も足も伸ばした状態で寝ること。

☑家の中では、スリッパを履いている

スリッパは、その中で指が滑るため、足の指を曲げる原因になっている。かかとですって歩けば、足指を使わないために体がゆがむ。家の中では、スリッパやルームシューズ、靴下は履かず、できれば素足で（→P108）。

☑大股で歩いている

大股で歩くと足指を使っていないことが多い。全部の足指をきれいに接地させて、つまり足指を使って歩くためには、小股（→P76）でゆっくり歩くのがベター。

☑いすに座ると、足を組んでいることが多い

骨盤がゆがんでいるために、足を組んでしまう。ところが体がゆがみすぎていると、足を組んだときに痛みが出る。足は組まないのがいちばん。

☑横向きに寝ている

この姿勢は体をゆがませ、口呼吸になってしまう。うつぶせ寝でも同じ。寝るときは仰向けで。

☑鞄は、左右どちらか同じほうでばかり持っている

鞄の重さで、体が左右どちらかに傾いてしまい、体がゆがんでしまう。たいていは、足のゆがみと同じ側で持つことが多い。鞄は同じほうばかりで持たず、左右均等に持つようにしよう。

CamScannerでスキャン

☑ 足にサポーターを使っている

日常的にずっとつけていると、その関節を支える筋力が低下し、逆に関節を悪くしてしまうという悪循環を引き起こす。

☑ 気がついたら、口が半開きのことが多い

口が開いているということは、口で呼吸をしているということ。それは、姿勢が悪いということ。鼻で呼吸するように意識すると、姿勢が変わることもある。

☑ 杖をついている

杖は、片側に体重をかけることで、体にゆがみが生じ、関節や筋肉の炎症、痛みを引き起こす。体全体のバランスが悪くなり、まっすぐ立って歩くことが難しい。

☑ 靴ひもの結び方が緩く、すぐにほどけてしまう

靴ひもがすぐほどけるということは、靴の中で足が滑って動いているということ。靴ひもはしっかり結び(→P102)、靴と足を一体化させよう。

☑ 草履を履くことが多い

できれば履かないことが望ましいが、足を固定できればOK。難しい場合は、ひろのば体操(→P68)などでケアを。

☑ テレビを横向きで見ている。正面に座って見ていない

横向きで見ていると、体にそのクセがついてしまい、体や首をゆがませることに。体をゆがませないためには、正面に座って見る。体をゆがませるクセをつけることは避ける。

☑ 仕事用の靴が決められている

自分のサイズに合わないときは、できれば自分のサイズに合ったものに変えられるか交渉してみる。難しい場合は、自宅でひろのば体操をしたりメンテナンスシューズでケアを。

☑ 親指を深爪している

深爪していると、親指に力が入らない。足指を使って歩いたり、足指を地面にしっかりつけるには、深爪しない(→P33)。

CamScannerでスキャン

外反母趾はよくなる

女性だけでなく、男性にも多い

自分は外反母趾ではないといっていても、その人の足を見ると、ほとんどが外反母趾です。その原因はさまざまですが、「ストッキングや筒型のソックスを履いている」「先の細い靴、ぶかぶかの靴、かかとのない靴を履いている」といった生活習慣も原因のひとつにあげられます。足指の骨が継続的に押さえられてしまい、その状態では足の筋肉を使って歩くことができないために外反母趾になるのです。

最近では男性にも増えてきています。それは足指の窮屈さが原因です。ヒールだけでなく、サンダルやスリッパなどを履いたときに、靴が脱げないように指でロックしてし

経験者は語る2

なおそうという気持ちが大事です

(H・Tさん　60歳代　女性)

ひざ関節がゆがみ、さまざまな治療をしてもよくならず、あとは手術しかないといわれていたんです。独立した息子と箱根に行きたい、という一心で湯浅先生をたずねました。

はじめは、ひろのば体操をやるにも指が入らず苦労しましたが、毎日続けていたら足指が開き、足指が床について、転ばなくなったのです。数か月後、箱根から富士山を見たときは、本当にうれしかった！ 自分の気持ちが大切なんだと実感しました。

CamScannerでスキャン

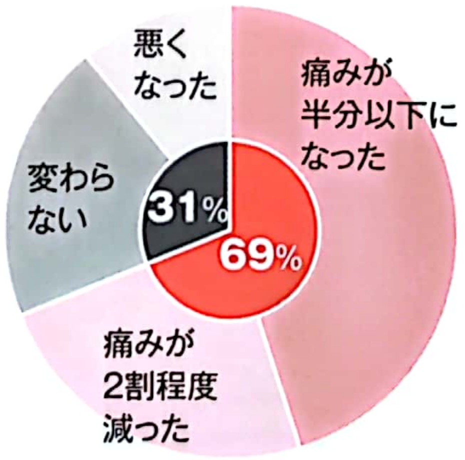
まい、指を使って歩いていないことが影響しています。次第に靱帯がゆるみ、ゆるんだ靱帯でこれらの靴を履くため、さらにひどくなるのです。

靴を変えてみることも大切

外反母趾は、ひろのば体操（→P68）をするとともに、靴を変えると改善します。自分の足のサイズを知り（→P86）、つま先が親指1本分くらいあいたスニーカータイプのもので、90ページで紹介している条件に合ったものを履くといいでしょう。男性には、ビジネス仕様のスニーカータイプの靴もあります。

ひろのば体操で約7割の人の痛みがなくなった

ひろのば体操を1か月間続けたら
（他のリハビリをしたり薬などは使っていない）



効果があった人が **約7割!**

（みらいクリニックフットケアセンター調べ）

理想的な足とは

足の親指が使えるとふくらはぎも使えるように

足は第二の心臓といわれています。ですから全身の血液循環にも大きく関わっています。

階段を上り下りするとき、ドスンドスンと音がする人がほとんどだと思います。これは、かかとから着地しているからです。かかとしか使っていないのです。階段の上り下りを足指ですれば、音を出さずに上り下りできます。パタパタとペンギンのように歩く人も同じです。どちらも足指が伸びればできます。足指は足のクッションですから、使ってあげないともったいないです。

はじめはゆっくりでないとできないと思いますが、体に覚えさせてください。

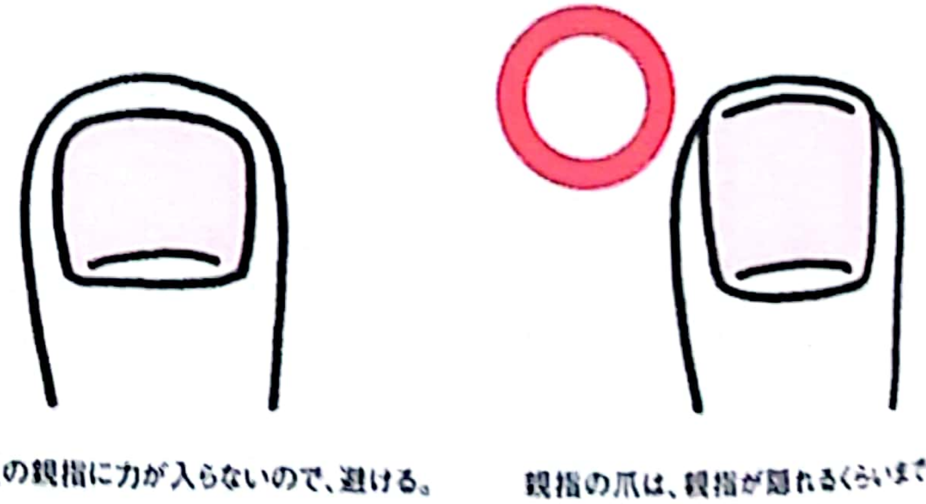
足の指が伸びて使えるようになると、むくみがなくなります。これまで使えなかった足指を使うことで血行がよくなり、むくみもとれるのです。むくみがとれていた

う。・ふくらはぎを使っている証拠
・ふくらはぎが使えるようになれば、こむらがえりがなくなり、これまでより代謝や血行がよくなります。

爪を伸ばせば足の親指が使えるように

親指の深爪は避けたいことのひとつです。深爪をすると、足圧（足指の圧）がかけられなくなり、親指を支える筋肉（脛骨筋（けいこつきん））が落ちてきて、浮き指になると考えられるからです。親指は、自分の体の大黒柱で、親指で立っているといってもいいくらいです。親指が使えないと足に力が入らなくなります。

そして指と指の間に隙間があれば、しっかり足に力を入れることができます。隙間がないなら、ひろのば体操（→P68）を続けるのがいいでしょう。少しずつ隙間ができてきて、立つのが楽になります。



親指の爪は、親指が隠れるくらいまで伸ばすのがベター。ふんばる力になる。

深爪は、足の親指に力が入らないので、避ける。

足指をそらすと転ばない。O脚もよくなる

足指をそらすと体にいいことがたくさんある

足指をそらすことでよくなるのは、足だけではありません。

歩いているとき、腰椎（腰の骨）には体重の1・5倍、ひざには2～3倍の負荷がかかります。足指をそらすことで足指が伸び、安定すれば腰やひざへの負担が減少します。そうすれば、腰やひざの痛みも軽減されるでしょう。股関節の痛みもなくなります。また、O脚やX脚も改善されます。

足に筋肉がつくことで、つまずきにくくなったり、転びにくくなったりします。寝たきりになる原因のひとつには転倒がありますが、足指をそらすことで防げるのなら、こんなにいいことはありません。筋肉がつくことで、代謝もよくなることでしょう。

より、姿勢がよくなります。

足指をそらすことで得られる5つのメリット

1
足指に筋肉がつくため
▼
つまずきにくくなる、転びにくくなる

2
曲がっていた骨がまっすぐになるため
▼
O脚やX脚がよくなる

3
ひざや股関節の痛みがなくなるため
▼
いつまでも元気に歩ける

4
筋肉がつくため
▼
代謝がよくなる

5
骨盤が正しい位置になるため
▼
姿勢がよくなる、腰痛がよくなる

経験者は語る!!

杖がわりの傘もコルセットもいらなくなった!

(O・Eさん　70歳代　女性)

2年前にぎっくり腰を患ってから、腰にはコルセット、外出時には杖がわりの傘が必須でした。湯浅先生に外反母趾と浮き指を指摘され、ひろのば体操をはじめると、数か月後には傘もコルセットも不要になりました。

O脚もひどかったのですが、

数か月後。現在は旅行にも行ってます。

足元が変われば、人生も変わる

「足元のまちがい」をただせば体もホッとする

私は、足元を見直すことは、いつまでも健康でいられるカギだと思っています。

よく講演で「足元が変われば人生が変わる」というお話をします。足指をそらすことで、足元のゆがみがなくなり、そうすると足元だけでなく、体全体の不調をただすことができます。それは、人生を一変させる可能性に満ちた選択だと思うのです。

足指が曲がっていて歩くのがたいへんだった人が、スタスタ歩けるようになったら、目に映るものが違って見えるでしょう。無意識に指を曲げてうつむき加減で歩き、体にストレスをかけていた人が、足指を伸ばしてストレスから解放されれば、体はホッとして、元気になるでしょう。いくつになっても医療費がかからず、行きたい場所に行きたいときに行ける。食べたいものが食べられる。遊びたいことで遊

べる。高齢になっても自分のことは自分でできる。こんなにステキなことはありません。

これまで、足指を意識したことはほとんどなかったと思います。知らないうちに足を傷め、体全体を傷め、壊しているということに気づいたのですから、ぜひ足元を見直してみてください。

ストレスがなくなり、人生が楽しくなる

過度にストレスがかかっている人は、余裕がなく、イライラしておこりっぽくなっています。ストレスをあまり感じていない人は、気持ちがゆったりしていて、よく笑い、人生を楽しんでいます。

ぜひ、68ページからのひろのば体操をやってみてください。

足元が変われば、本当に人生は変わりますよ。

経験者は語る4

3か月でまっすぐ立てるように!

(O・Mさん　80歳代　女性)

ひざが痛くてたまらず、腰もエビのように曲がっていたんですよ。湯浅先生に「大丈夫。よくなりますよ」といわれて、ひろのば体操をはじめました。3か月後には背筋が伸びて、まっすぐ立てるようになったんです!

杖に頼らなくてもよくなりました。

初対面で「口が開いてるね」

私が「足指」と関わるようになったのは、みらいクリニックで働くようになってからです。

みらいクリニックの今井院長に初めて会ったとき、「きみ、口が開いてるね」といわれました。そんなふうにいわれたことがなかったので、びっくりしました。それまで口が開いていたのは、口で呼吸をしていたから。口で呼吸するのが当たり前だと思っていました。

その当時、ぜんそくやアレルギー、アトピーなどの症状があって、ステロイド薬を使っていました。自宅のテレビの前にはステロイド薬がおいてあり、使ってなくなったらもらいにいくという生活でした。

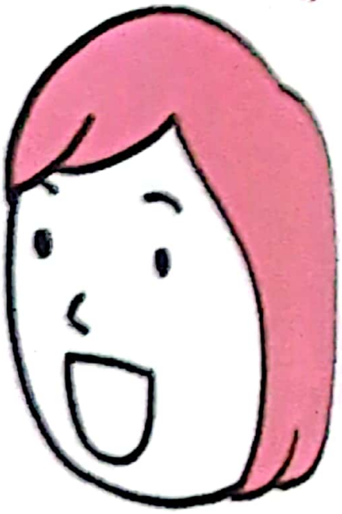
肌はガサガサで、頭はふけがたまったみたいになっていました。

口呼吸がよくない理由がわかった

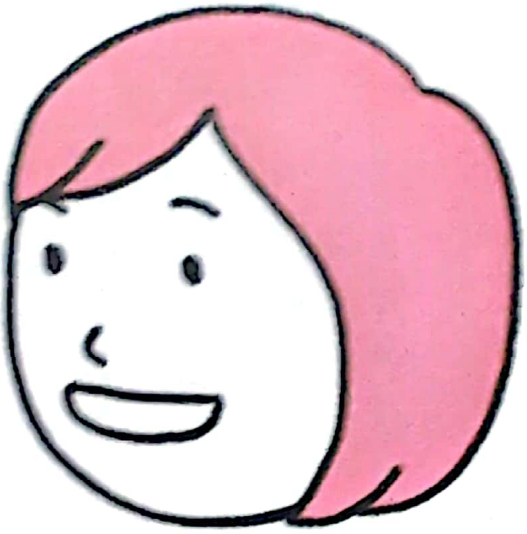
院長から、呼吸は鼻でするものだと教わりました。鼻呼吸にすれば、これまで出ている症状はなくなるともいわれたのです。そこで口を閉じて鼻で呼吸をはじめたら、1か月くらいたつ頃、肌がツルツルになってきたのです。うろこみたいだった肌がです！　そうとう意識して口を閉じたから、効果が出るのも早かったらしいですけれど、ステロイド薬が

あいうべ体操をやってみよう!

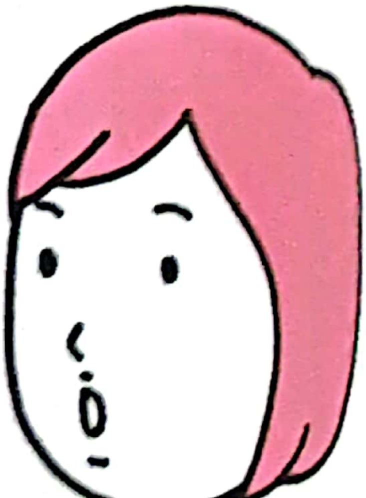
- 思いきり口を開けて
- 1日30回



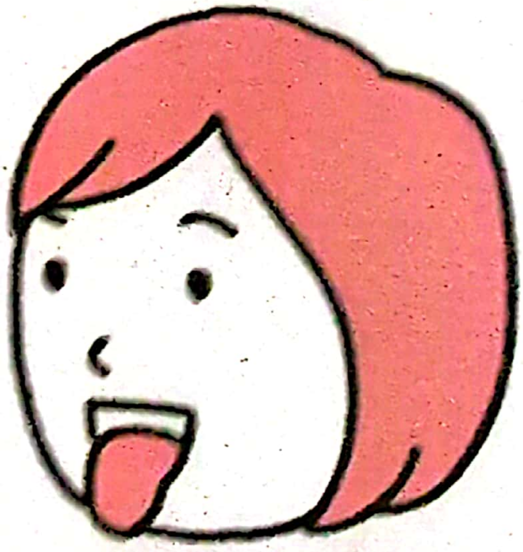
口を思いきり開けて
「あ」



口を思いきり横にして
「い」



口を思いきりとがらせて
「う」



口を思いきり開けて、
舌を出せるところまで出す
「べ」

CamScannerでスキャン

私の人生を変えた「あいうべ体操」

いらなくなり、ぜんそくもなくなりました。それまで、せきがひどくて眠れないことさえあったのにです。

口呼吸がいけない理由は、感染症を起こすから。鼻からの呼吸は、鼻にあるフィルターを通すことで、菌などを防御しています。でも、口には、菌を防御するフィルターがないため、口で呼吸すると、菌が直接体の中に入りやすいのです。上咽頭炎や扁桃炎になったり、リウマチやアレルギーを引き起こすことさえあります。歯並びも悪くなるし、舌の位置もずれます。

また猫背の人にも、口呼吸の人が多いですね。背中が曲がるからあごが前に出て、口が開きやすくなり、口呼吸になります。

「あいうべ体操」をはじめたら

口呼吸から鼻呼吸にかえたとき、一緒に「あいうべ体操」（→P39）をはじめました。

これは、今井院長が提唱している口の体操です。毎日大きな口を開けて、「あーいーうーべー」と30回、口のストレッチをするのです。すると、先述のように、効果が出はじめました。

今井院長のモットーは、薬や手術はできるだけ使わず、物も使わずに体をよくしましょう、ということ。私はそこに共感したのです。

それ以来、みらいクリニックを訪れる人には、「ひろのば体操」とともに、「あいうべ体操」もすすめています。

CamScannerでスキャン

PART 2

あなたの足指は伸びていますか?

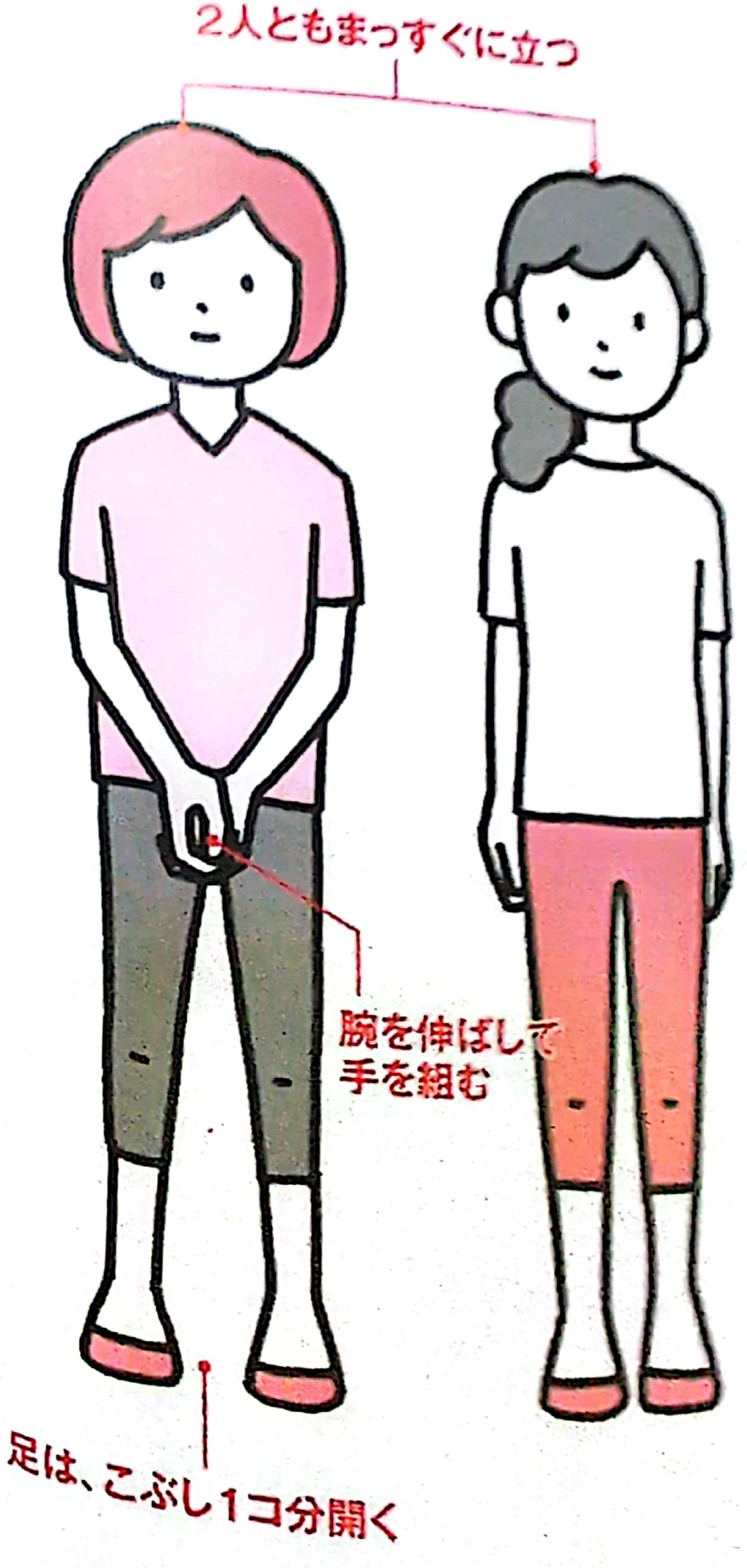
9～12ページでも、少し足の状態をチェックしましたが、
この章では、もう少し詳しく自分の足を見ていきましょう。
チェックが多いほど、あなたの足指はゆがんでいるという証拠。
PART3で紹介する「ひろのば体操」を続けると、
ここでのチェックが減りますよ。

CamScannerでスキャン

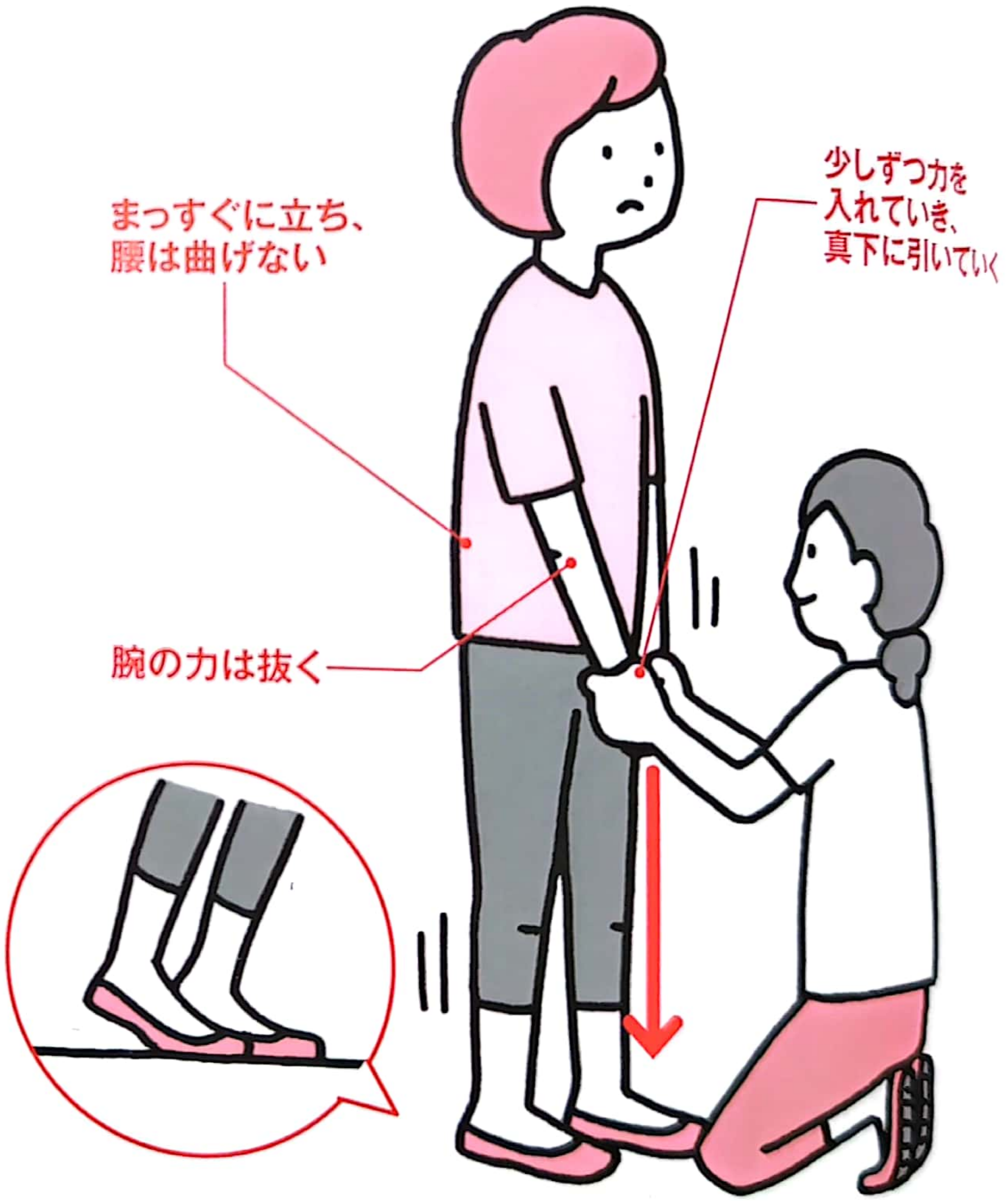
1 土台がしっかりしているかわかるバランステスト

このテストは2人一組で行います。足指がしっかり使えているか、足という土台がしっかりしているかがわかります。

1 テストをする人だけ両手の指を前で組みます

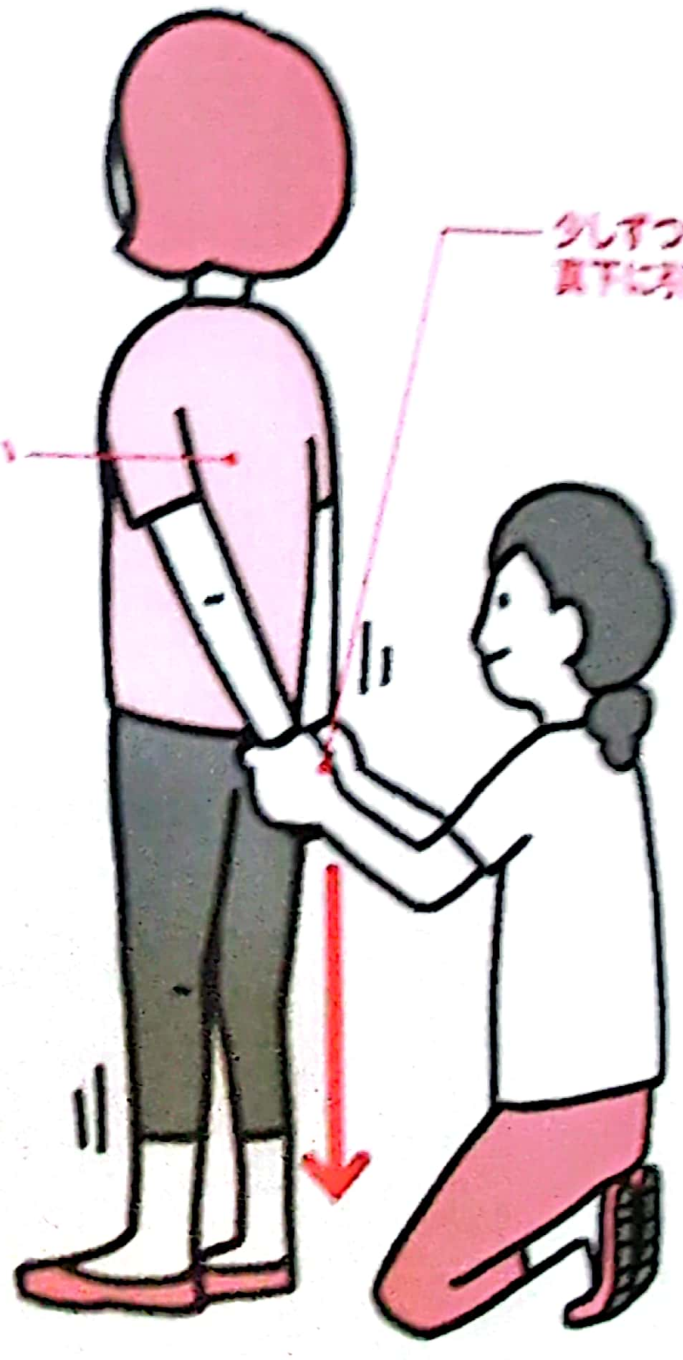


② 向かい合い、もう1人にはひざまずいてもらい、目の前の組まれた両手首を握って真下に引いてもらいます



☑ 片足、または両足が前に出たりぐらついたりする ▶ **足裏の筋力が低下している！**

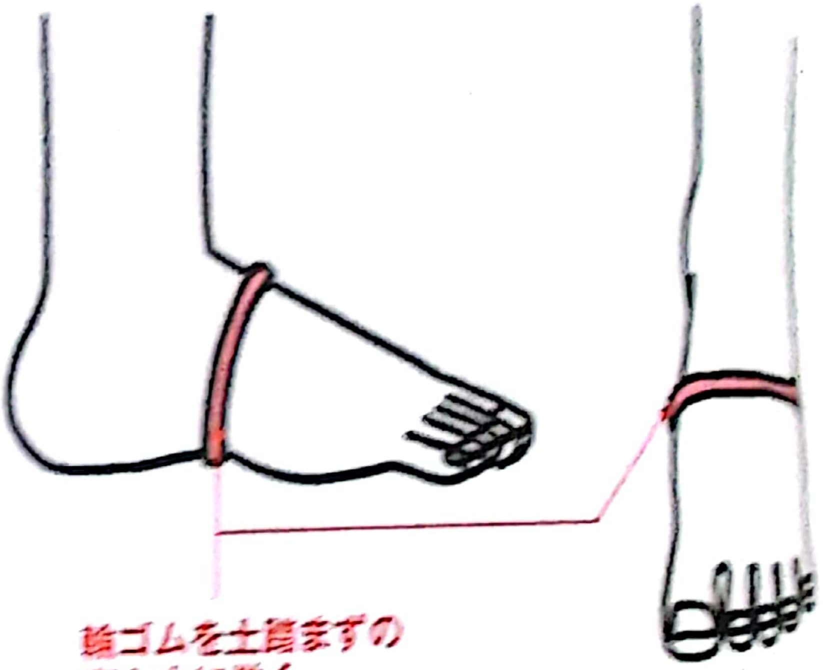
3 テストをする人はうしろ向きになり、
両手をうしろで組みます。
その両手首を握って真下に引いてもらいます



☑ 片方の足がうしろに
出たりぐらついたりする ▶ **足裏の筋力が低下している!**

CamScannerでスキャン

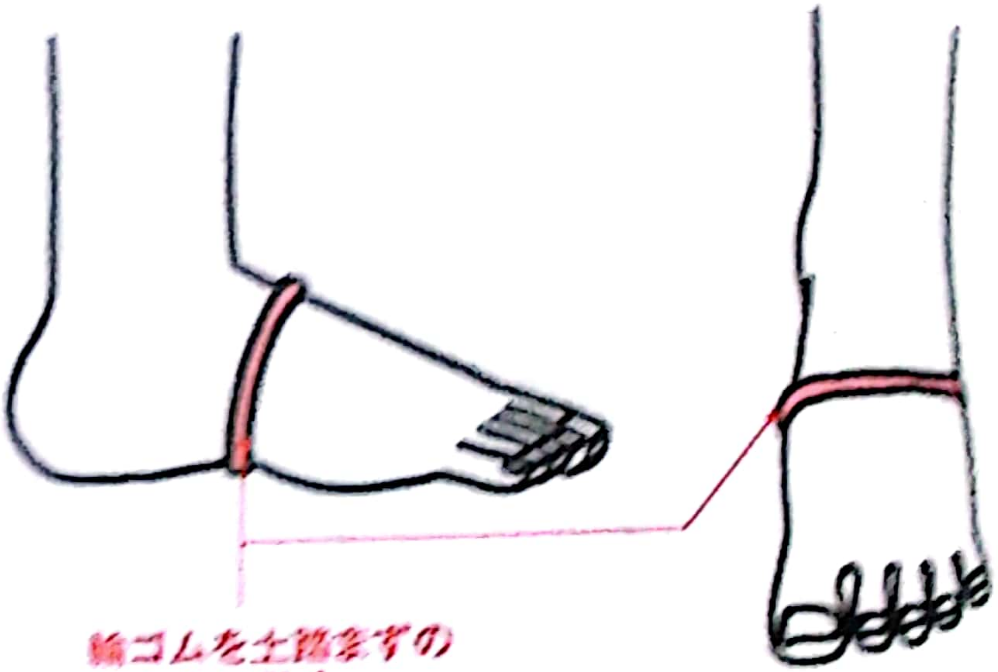
4 前に出たほう、うしろに出たほうの足の土踏まずに輪ゴムを巻き、1〜3を再度行う



☑ 足がぐらつかなくなった

輪ゴムを足に巻くことで足裏のアーチが少し盛
足指が伸びます。そのため、自然と全身に力が
り、ふんばるのに力がいらなくなります。

4 前に出たほう、うしろに出たほうの足の土踏まずに輪ゴムを巻き、❶〜❸を再度行います

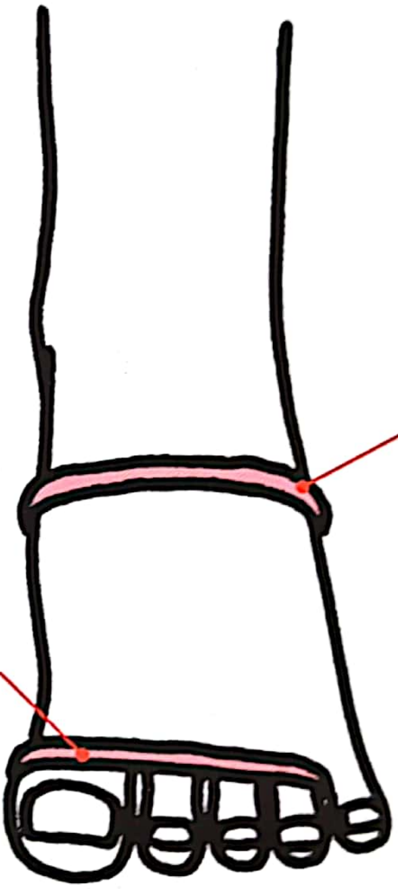


輪ゴムを土踏まずの
真ん中に巻く

☑ 足がぐらつかなくなった

輪ゴムを足に巻くことで足裏のアーチが少し戻り、足指が伸びます。そのため、自然と全身に力が入り、ふんばるのに力がいらなくなります。

⑤ 土踏まずに輪ゴムを巻いたまま、親指から薬指にかけて輪ゴムを巻き、①〜③を再度行います



☑ 足がぐらついた

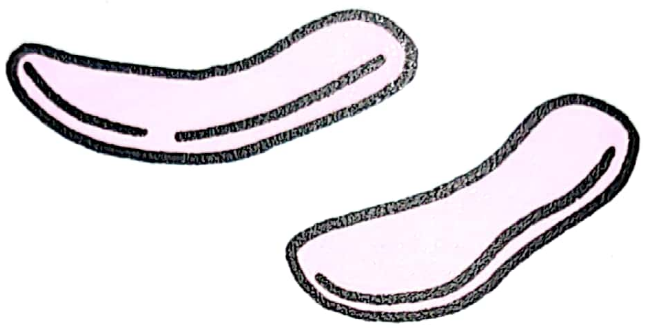
足の指を閉じると、ふんばれないために足がぐらつきます。土台がしっかりしていないとぐらつくことがおわかりいただけたと思います。

チェック2

インソールで靴の健康度チェック

靴のインソール（中敷き）からも、足が健康かどうかがわかります。よく履いている靴のインソールを出して、確認してみましょう。ひとつでも当てはまれば、足指が使えていない証拠です。

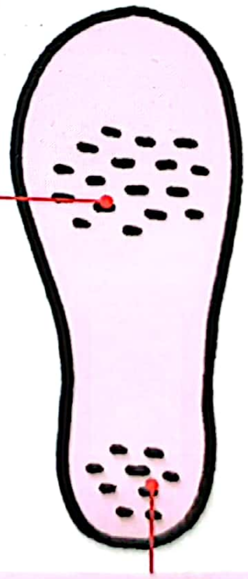
☑ つま先がそり上がっている



☑ チェックの入った人

左右でつま先の上がり方を比べ、つま先が上がっている側が足指の圧（足圧）が弱いといえます。足圧が弱いと、足裏のバランスが悪くなり、足首やひざ関節、股関節への負担が大きくなります。

☑ すり減っている部分がある



☑ ここがすり減っている

前足部をすりながら歩いていませんか。もし左右差があれば、よりすり減っているほうの足の負担が大きくなっています。靴の中で足が滑ったり、靴のサイズが小さいことによる屈み指（→P18）か、開張足（→P18）が原因と考えられます。

☑ ここがすり減っている

かかとに重心がかかっているということ。このままでは腰痛を引き起こしやすくなります。大股で歩く、歩くスピードが速すぎる、靴が小さすぎる、などの原因が考えられます。

かかとが傾いている

チェックの入った人

かかとが傾いていると、腰痛になりやすいことがわかっています。踵骨（かかとにある骨）が傾くと、その上にのっている脛骨や腓骨、さらには大腿骨まで傾きます。すると骨盤がゆがみます。骨盤がゆがむと脊柱や肩甲骨もゆがむため、腰痛を引き起こしやすくなります。傾いているほうの腰や肩が痛くなります。

足とインソールのサイズが合っていない

足跡がインソールぎりぎりまでついている

靴が小さい、または靴の中で足が滑っている可能性があります。自分の足をインソールにのせてみてください。もし、自分の足より足跡が前方にあれば、靴の中で足が滑っているので、靴ひもをしっかり締めてください。

足跡を見るとかかとが余っている

かかとと、かかとの跡の間に隙間があると、足が滑っている可能性があります。靴ひもが緩いことが原因です。

CamScannerでスキャン

足指の跡がきれいについていない

指の跡がついていない

浮き指の可能性があります。股関節やひざへの負担が大きくなり、痛くなることも。

指先の跡だけついている

屈み指（ハンマー指）の可能性があります。腰に負担がかかりすぎています。

親指以外の指跡がついていない

浮き指の可能性があります。ひもなしの靴、スリッパやサンダルばかり履いている人に多く見られます。股関節やひざへの負担が大きくなります。

指の跡が小さい

浮き指の可能性があります。「親指以外の指跡がついていない」と同じく、股関節やひざへの負担が大きくなります。

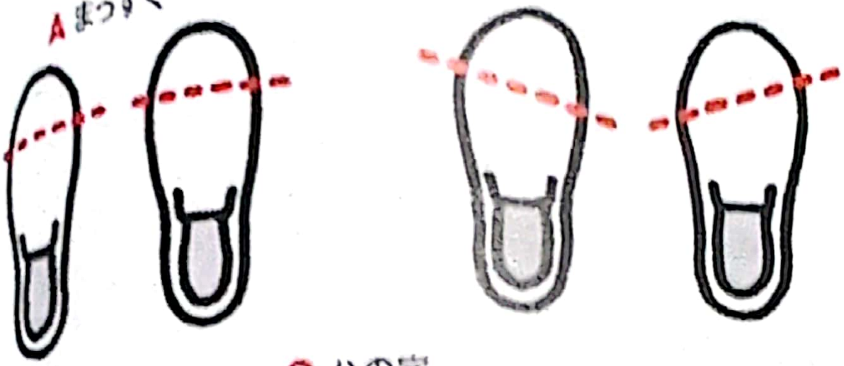
チェック3

ふだん履きの靴でわかる歩き方チェック

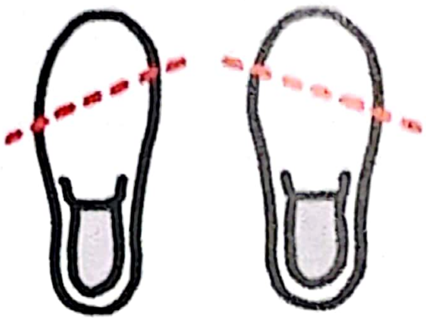
ふだんよく履いている靴からも、あなたの歩き方がわかります。
靴を見ながら該当するものをチェックしてください。53ページで歩き方診断ができます。

1 靴のシワは、どんなふうに寄っていますか?

A まっすぐ　　B 斜め上



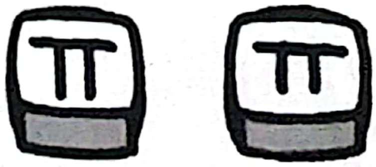
C ハの字



2 かかとは、どのように減っていますか?

A 外側だけが減っている　　B 内側だけが減っている

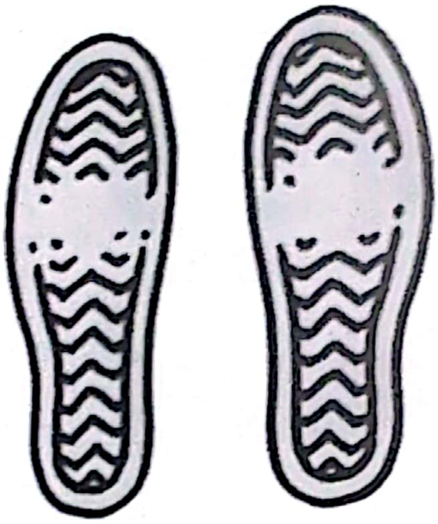
C まっすぐに減っている



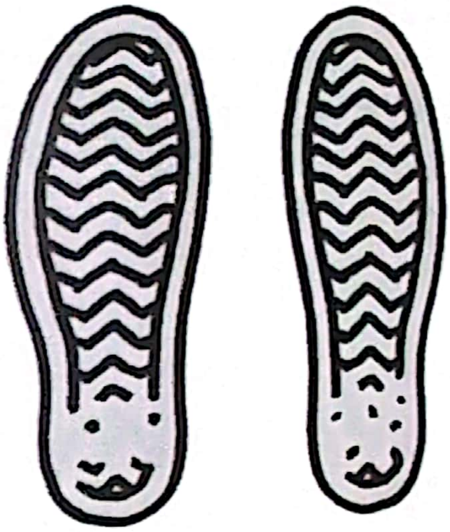
CamScannerでスキャン

3 靴底は、どのあたりが減っていますか?

A 前方



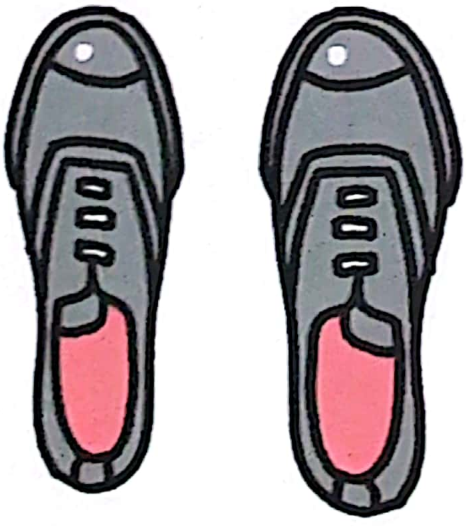
B 後方



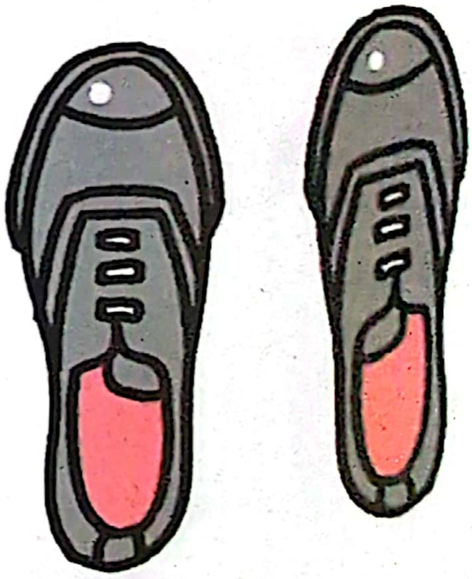
C 減っていない、または均等に減っている

4 シュータン(ベロ)は、どのように向いていますか?

A 外側を向いている



B 内側を向いている



C まっすぐになっている

⑤ つま先は上がっていますか？

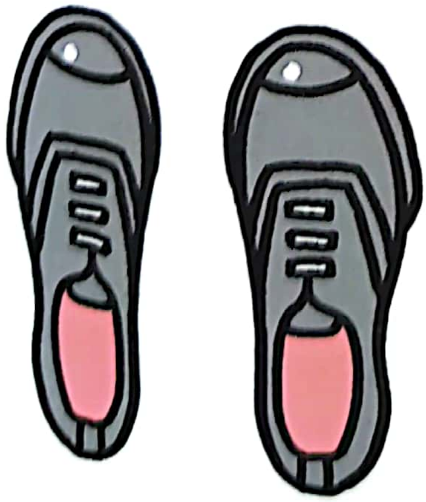
A 上がっている

B 上がっていない

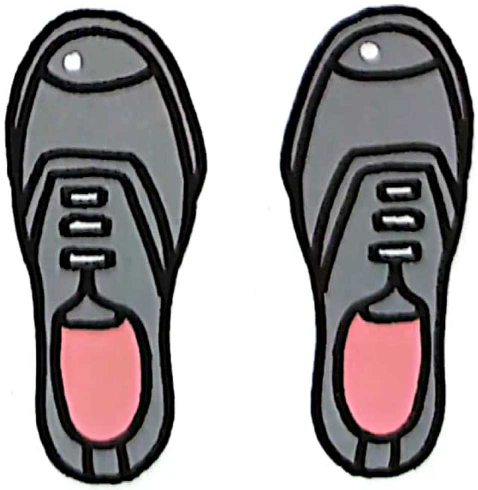
⑥ 靴を真上から見てください。ゆがんでいますか？

A ゆがんでいない

B 内側に傾いている



C 外側に傾いている



CamScannerでスキャン

あなたはふだんこんなふうに歩いている!

①靴のシワ

A まっすぐ ▶ 理想的。
B 斜め上 ▶ 外股(がに股)でO脚の人に多く見られる。
C ハの字 ▶ 内股でX脚の人に多く見られる。

とくにシワが多くついているほうの足の側のひざや股関節に負担がかかりやすいです。シワが多くついているほうと逆側の腰や肩にも負担がかかります。

②かかとの減り方

A 外側だけが減っている ▶ 外股(がに股)でO脚の人に多く見られる。
B 内側だけが減っている ▶ 内股でX脚の人に多く見られる。
C まっすぐに減っている ▶ 理想的。

左右で減り方が違う場合は、より減っているほうの足に負担がかかっているということ。さらに速足、大股で歩いていると、減り方は早いです。

③靴底の減り方

A 前方 ▶ すり足、屈み指(ハンマー指)の人に多い。ひざや股関節に負担がかかりやすい。
B 後方 ▶ 速足の人に多く見られる。腰に負担がかかり、むくみや冷え症にもなる。
C 減っていない、または均等に減っている ▶ 理想的。

④シュータン(ベロ)の向き

A 外側を向いている ▶ 外股(がに股)でO脚の人に多く見られる。
B 内側を向いている ▶ 内股でX脚の人に多く見られる。
C まっすぐ ▶ 理想的。

靴ひもが緩い、大股で速く歩く、などのクセがあると、シュータンは傾きやすいです。

⑤つま先が上がっているか

A 上がっている ▶ 足圧が弱いため、つま先が上を向いていく。上がっているほうのひざや股関節、反対側の腰や肩が痛くなったり、こったりする。
B 上がっていない ▶ 足の変形は見受けられない。

⑥靴のゆがみ

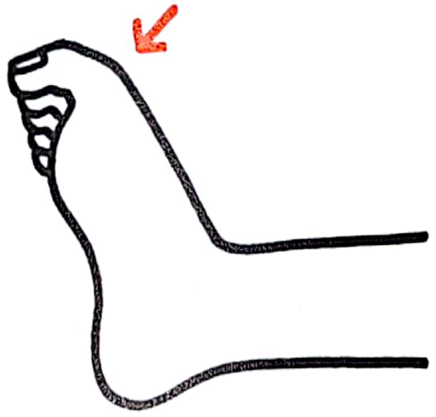
A ゆがんでいない ▶ 理想的。
B 内側に傾いている ▶ 内股に歩く傾向があり、X脚の人に多い。
C 外側に傾いている ▶ 外股(がに股)に歩く傾向があり、O脚の人に多い。

チェック4

足指の健康診断をしてみましょう

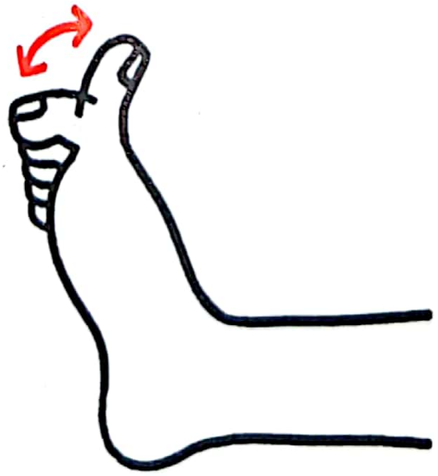
靴下などを脱いで、あなたの足指が健康かどうか診断してみましょう。
簡単なテストでわかります。

1 足指が第3の関節まで曲がりますか？



☑曲がる ▶ **健康ですね！**
☑曲がらない ▶ **曲がるようにがんばりましょう。**

2 親指を前後に動かせますか？



☑動かせる ▶ **健康ですね！**
☑動かせない ▶ **動かせるようにがんばりましょう。**

CamScannerでスキャン

③ 足の指が横にしっかり広がりますか?

☑ 広がる
▶ **すごい! 健康ですね!**

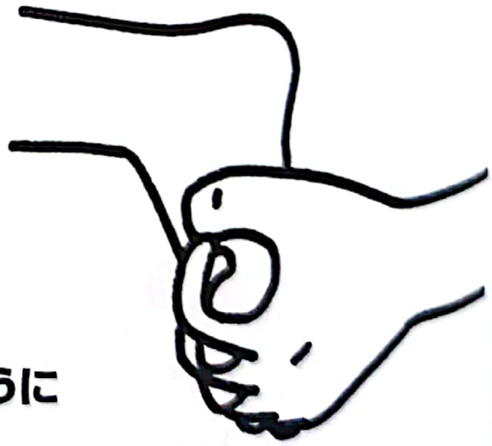
☑ 広がらない
▶ **きれいに広がるように がんばりましょう!**

④ 落としたボールペンを足指で拾えますか?

☑ 拾える
▶ **足の筋肉もあり、健康ですね!**

☑ 拾えない
▶ **足の筋肉をつけましょう!**

⑤ 足指の根元まで手の指が入れられますか?



☑ 入れられる
▶ **足指がしっかり広げられている証拠。健康ですね。**

☑ 入れられない
▶ **足指が広がれば入れられるようになります。がんばりましょう。**

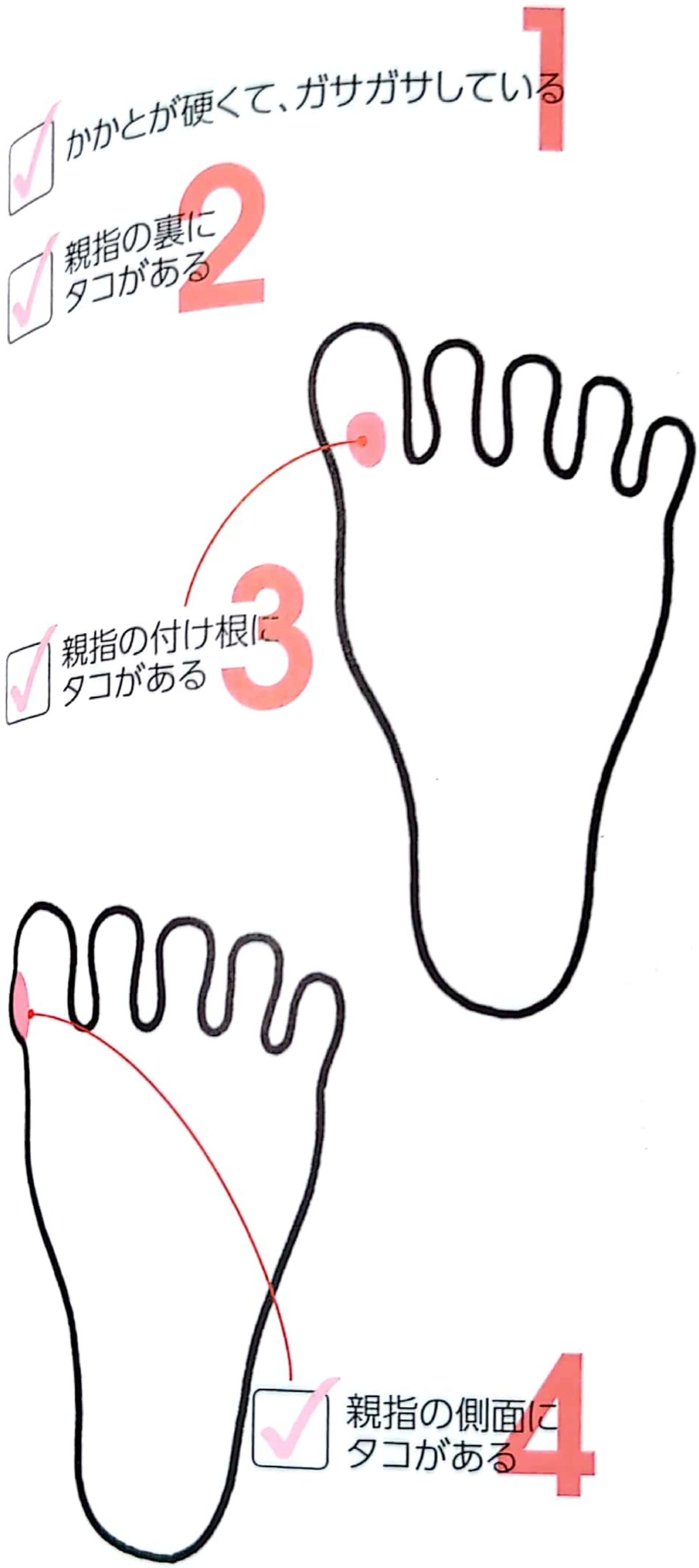
❶〜❺が全部できた人は、健康な足指を持っているということ。
ひとつでもできないものがあった人は、足指がしっかり使えるように、
「ひろのば体操」(→P68)をしましょう!

CamScannerでスキャン

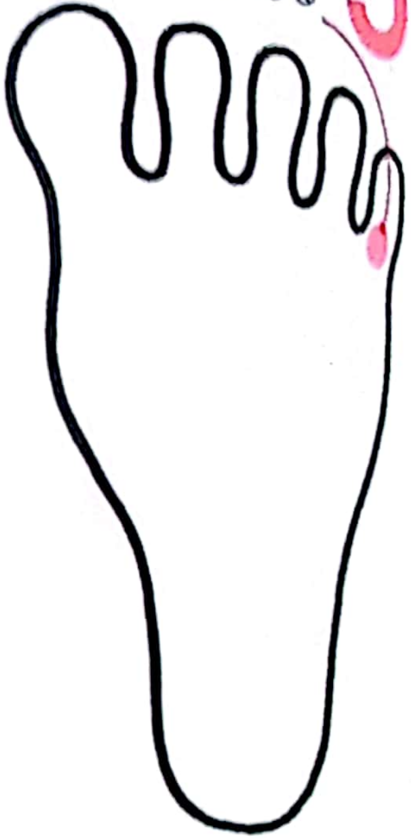
チェック5

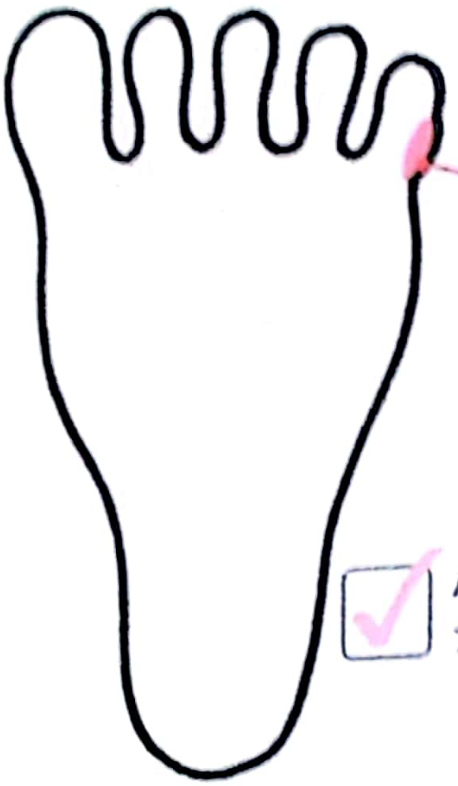
足裏でわかる自分の足と生活習慣

自分の足の裏を見て、該当する項目をチェックしてください。足の裏から、自分の生活習慣が浮かび上がってきます。

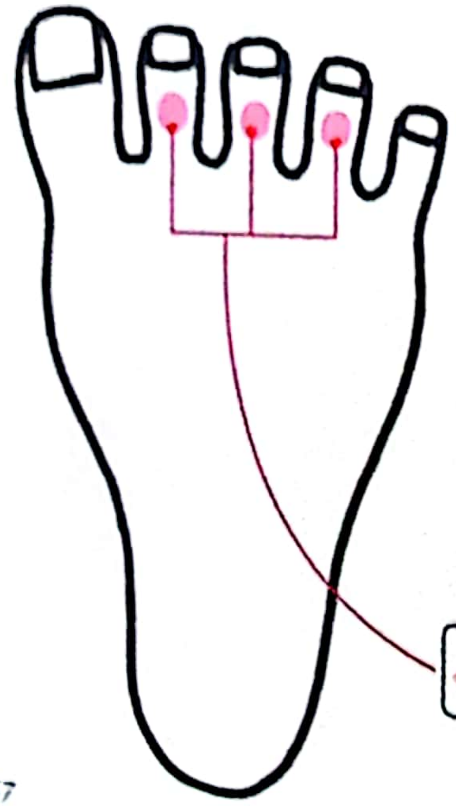


- ☑ 小指の付け根にタコがある 5





- ☑ 小指の側面にタコがある 6



- ☑ 人さし指、中指、薬指の付け根にタコがある 7
- ☑ 人さし指、中指、薬指の先にタコがある 8
- ☑ 人さし指、中指、薬指の第二関節の上にタコがある 9

CamScannerでスキャン

1にチェックがついた人

腰に負担がかかりやすく、「冷え症」「かかとに重心がある」「口呼吸している」「姿勢が悪い」「体が硬い」「スリッパやサンダル、草履(ぞうり)などを履いている」が原因。これらを改善すれば、かかとはやわらかく、すべすべになります。

2、3にチェックがついた人

「浮き指」「腰に負担がかかっている」「靴下の先端が破けやすい」「深爪している」「体が硬い」「靴が小さい」「靴ひもを締めていない」「スリッパやサンダル、草履などを履いている」が原因。扁平足(へんぺいそく)になりやすく、これらを改善すればタコはなくなります。

4にチェックがついた人

「外反母趾(がいはんぼし)である」「親指が寝指」「まっすぐに歩けない」が原因。外反母趾と寝指を改善すれば、タコはなくなり、まっすぐ歩けるようになります。

5、6にチェックがついた人

ひざや股関節に負担がかかりやすく、「内反小趾(ないはんしょうし)」「肩こり」「骨盤が開きやすい」が原因。これらを改善すれば、タコはなくなります。
6にチェックがついた人は、さらに靴のサイズが小さすぎるのも原因です。靴にあたっているはずです。

7、8、9にチェックがついた人

むくみやすく、「屈み指(ハンマー指)」「冷え症」「姿勢が悪い(猫背)」「すり足で歩く」「靴ひもが緩い」「スリッパやサンダル、草履などを履いている」「ヒールを履きすぎている」が原因。これらを改善すればタコはなくなります。
8にチェックがついた人は、さらに靴のサイズが小さすぎるのも原因です。
9にチェックがついた人は、靴にあたっていると考えられます。

CamScannerでスキャン

PART 3

5分でできる ひろのば体操

それでは、ひろのば体操を始めましょう。
この体操を続けていれば、足指が伸びて筋肉がつき、
歩き方もしっかりしてくるはずです。

CamScannerでスキャン

ひろのば体操って？

足指を広げて伸ばす体操のこと

ひざが痛い、股関節が痛いなど、足の悩みでいらっしゃる患者さんを見ていると、足指を使って歩いていないことがわかってきました。

本来なら「足指を伸ばして」歩いているはずが、ほとんどの人が足指を丸めて歩いている。つまり足指が床についていない状態で歩いているのです。これでは、体のいたるところに不調が表れます。

足指を伸ばすために考えたのが「ひろのば体操」です。これは、足指を伸ばすことを体に覚え込む体操です。薬もいらず、手術もしない。無料で道具もいりません。裸足でいれば、誰でも足の指が伸び、人間本来の、足指を使っての歩き方ができるようになります。

足指を使ってしっかり歩くこと（ペタ足）ができれば、ひざが痛い、股関

節が痛いなどの不調はもちろんのこと、姿勢がよくなり、腰痛や肩こりなど体の不調も解消されます。

ひろのば体操は1日たったの5分！

ひろのば体操は、指を広げてそらすことで指と指との間の筋肉をつけて、足指を使えるようにする体操です。左右合わせて1日5分やれば効果が得られます。とても簡単にできます。

続けていくと、足指が伸びるために足のサイズ（長さ）は少し大きくなり、足指と足指の間の筋肉がつくために、足が引き締まります。

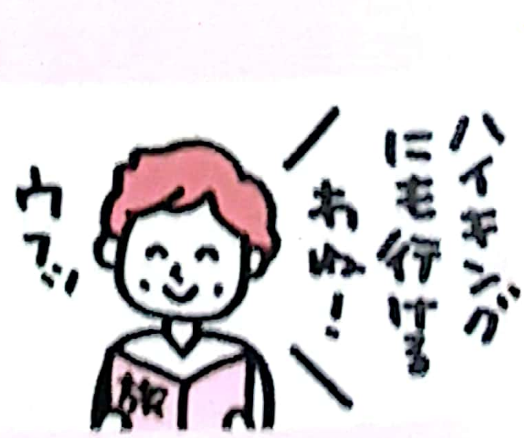
これまで、たくさんの方々にひろのば体操を教えてきましたが、みなさん、体の不調が解消され、より前向きになり、笑顔になり健康になりました。

経験者は語る5

しっかり歩けるようになりました！

（S・Hさん　60歳代　女性）

ひざが痛くて関節リウマチとの診断。薬を飲んでも、全くよくなりません。湯浅先生にみていただくと、小指の浮き指が原因とのこと。ひろのば体操を2週間したところ、ひざの痛みはなくなり、小指も地面につきました！



ひざの痛みがなくなり、毎日快適！

代謝がよくなり、ダイエット効果も期待できる

筋肉が鍛えられて代謝アップ！

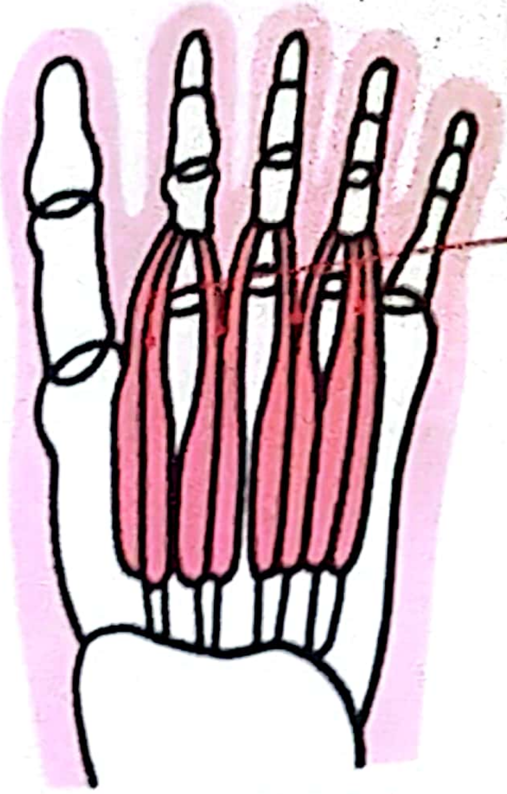
足指をそらすと、外反母趾や浮き指など、足指の不調が改善するのはもちろんですが、実はダイエット効果も期待できます。

私たちの足は、これまで足の指を使っていなかったため、筋肉がなく、ゆるんだ状態になっていました。だからひざが痛い、腰が痛いなどの不調を訴えることになったのです。足指を使うことで、これまで使っていなかった足指の間にある筋肉、背側骨間筋が鍛えられます。

ひろのば体操をして足指を伸ばすことで筋肉が鍛えられると、やがて足全体の筋肉も鍛えられてきます。筋肉がつくと、代謝がよくなります。血行がよくなるため、体温も上がり、脂肪の燃焼もよくなります。つまり、足指を鍛えることがダイエットにもつながるのです。

CamScannerでスキャン

指と指の間の筋肉が鍛えられる



ひろのば体操を続ける

▼

背側骨間筋（はいそくこっかんきん）
（足指と足指の間にある筋肉）
が鍛えられる

▼

代謝がよくなる

足指でしっかり
立つことができる
（土台がしっかりする）

体のバランスがとれ、
体のゆがみがなくなる

◀◀◀◀◀

ダイエット効果が
期待できる

経験者は語る6

足指のケアの大切に気づいたのは収穫

（H・Rさん　70歳代　女性）

今から5年ほど前に右ひざを、その2年後には左ひざを痛めて、外出時は2本のポールを杖代わりにするようになりました。そのうちに、今度は腰にも痛みが出てきました。湯浅先生に診ていただいたところ、外反母趾や屈み指などの足の変形、巻き爪…。そこで、私は一念発起し、ひろのば体操、足指を広げる5本指ソックスと、足に合わせて作った靴を毎日履きました。すると2～3か月で痛みがおさまったのです。

CamScannerでスキャン

ひろのば体操は幼児にも効果的

運動能力がアップした！

ひろのば体操の効果は、子供にも顕著に見られます。

最近の子供にはバランス感覚が悪い、すぐに転ぶ、転び方がへた、疲れやすい、といった異変を感じると聞いていました。そこで、ある幼稚園の園児たちにひろのば体操をしてもらい、運動能力が向上するか、半年にわたり実験をしてみました。足の裏を元気にすれば、異変はなくなるのではないかと考えたからです。

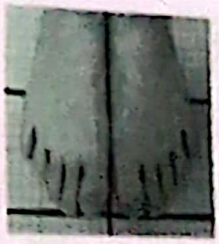
その結果、足指を使えるようになると、運動能力がアップすることがわかりました（左ページグラフ参照）。

経験者は語る7

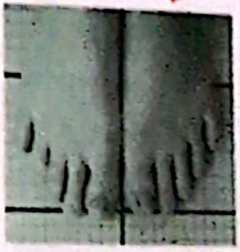
腰痛、ひざ痛も外反母趾痛も、すべてよくなった!

(T・Yさん　50歳代　女性)

数年前から外反母趾の痛みに悩まされ、外反母趾専門の靴店の靴を履いていたのですが、痛みは治まりませんでした。ひろのば体操をするようになって1か月。痛みはなくなりました。腰痛や膝痛もよくなっています。



右足の外反母趾がひどかった。



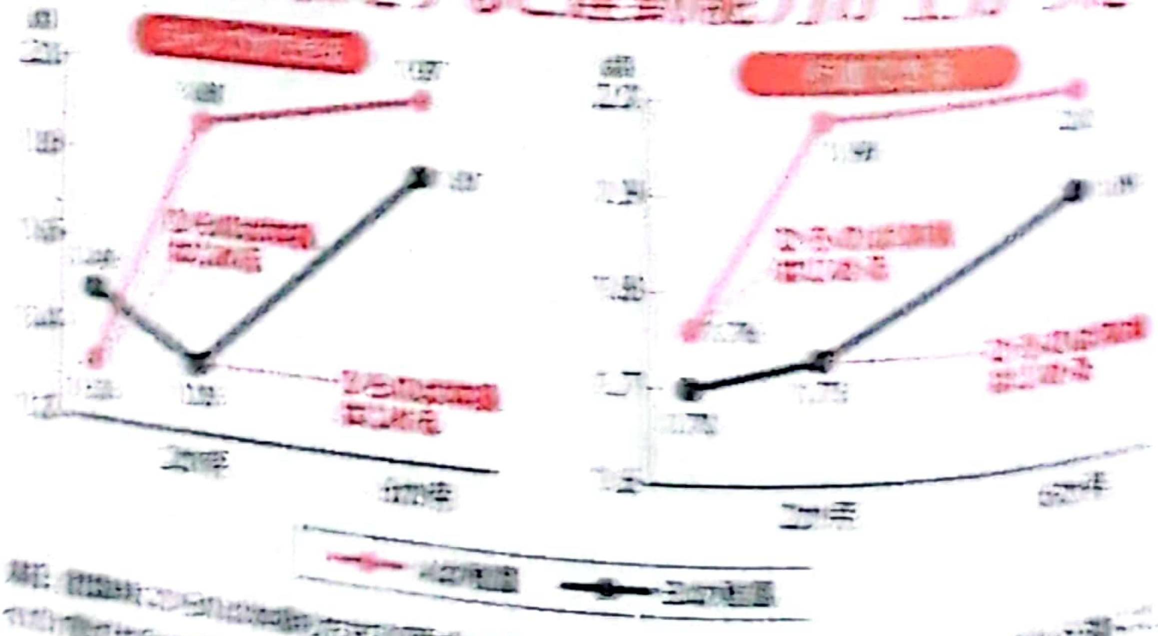
外反母趾だけでなく屈み指も改善!

CamScannerでスキャン

子供の靴は、足のサイズに合わせて買い換えて

[illegible]

ひろのば体操をすると運動能力が上がった



[illegible]

ひろのば体操は続けることが大事

毎日行うと必ず効果が出てくる

ひろのば体操は、とても簡単です。簡単なあまり、本当に効果があるのかと、疑問に思う人もいるようです。ひろのば体操を続けている方々からは、「気づいたらつまずかなくなっていた」「いつの間にか、杖がなくても歩けるようになった」「そういえば、腰の痛みがなくなっていた」「足の指がまっすぐになっていた」などといった声を聞きます。急激に変化が訪れるわけではありませんが、毎日続けていれば必ず効果は表れます。

効果を感じるようになっても、やめずにどうぞ続けてください。効果を感じるとやめてしまう人がいますが、続けることでもっと体が健康になり、楽しい毎日がおくれます。ふだんの健康法のひとつに取り入れてもいいでしょう。簡単だからこそ、続けることができるのですから。

テレビを見ながらなど、〇〇しながらでOK

患者さんに、そして講演会などでひろのば体操の話をすると、いつするのがいいか、と聞かれます。

基本的に、いつ行っても大丈夫です。毎日、できるときに行ってください。

朝起きてすぐやっても、ちょっと時間のあいたときでも、テレビを見ながらでもいいでしょう。

外出時にヒールやブーツ、長靴などを履いていた場合や、歩いていて靴の中で足指が滑っているなと感じた場合は、足指のメンテナンスも兼ねて、夜、お風呂上がりに足指をしっかりそらしてあげるといいでしょう。ひろのば体操は足の疲れもとれますから、翌朝には、すっきりした足になっているはずです。

経験者は語る8

静脈瘤が薄くなったときは、うれしかったです!

(K・Tさん　60歳代　女性)

普通に歩けるようになりたいと願っていました。足指を伸ばしていくと、少しずつ静脈瘤が薄くなり、うれしかったです。できなかった正座も徐々にできるように。早く階段の上り下りができるようになりたいです。

静脈瘤もひどかったのですが。

4か月後には、ずいぶん薄く!

ひろのば体操をやってみよう

1 いすに座り、片方の足をももにのせます

❶～❺を両足で
合計5分間行います

② 足の指の間に手の指を入れます

3 足指に入れた手をゆっくり握ります

手の指先が足指の付け根にくるように
手の指先が足指の付け根にくるように手を軽くかがめる。

足の親指を押さえる
手の親指で、足の親指を軽く押さえる。

すねにそえる
もう片方の手をそえる。

CamScannerでスキャン

4 足の指を甲側にそらします

足指が90度曲がるように

足指が90度曲がるようにそらす。難しい場合は、30度でも60度でもOK。できるだけ角度をつけてそらす。

軽くそらす

ゆっくりそらしていく。

5 足の指を足の裏側にそらします

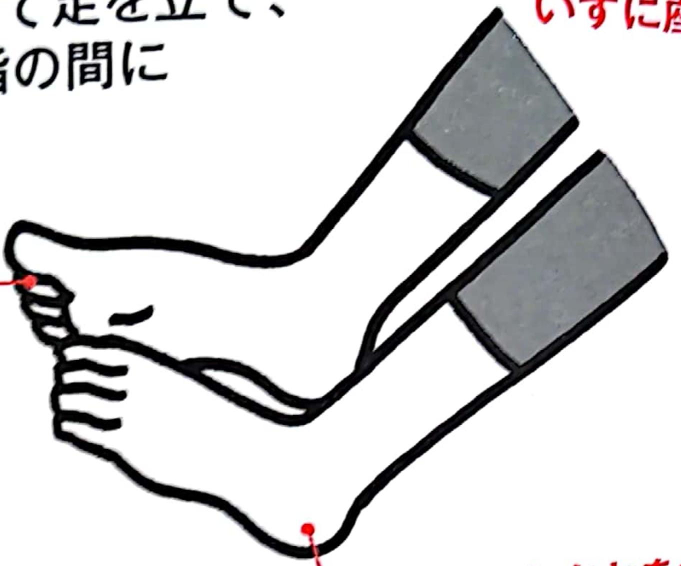
5秒間キープ

6 もう片方の足指でも1～5を行います

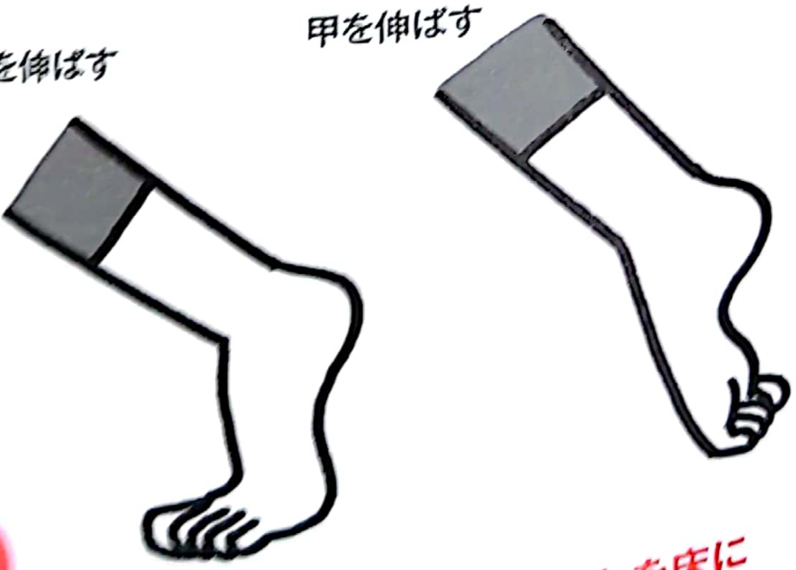
足の指を手でつかむのが難しい場合

足指を手でつかめない場合は、以下の方法で行いましょう。

1. 床にかかとをつけて足を立て、反対の足を足の指の間に入れて広げます



2. いすに座ったまま、足裏を伸ばす→足の甲を伸ばす、を繰り返します



❶〜❷を両足で合計5分間行います

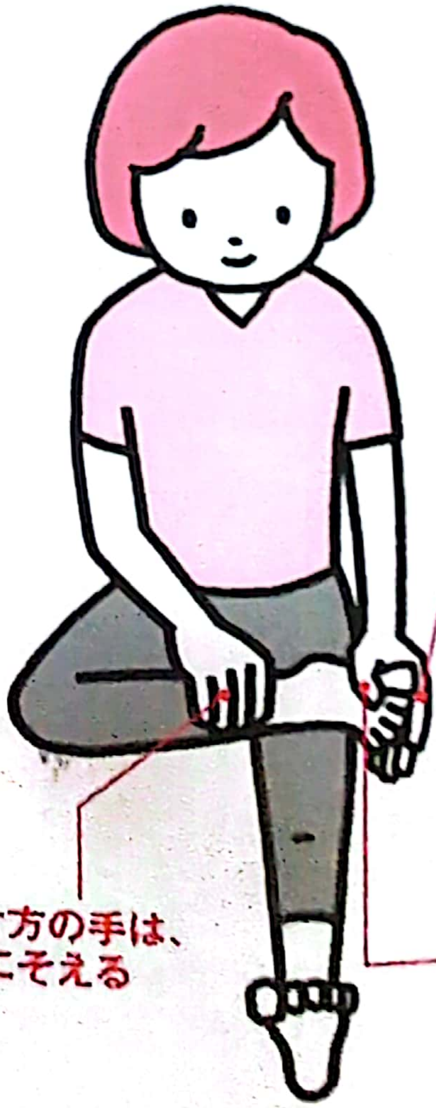
CamScannerでスキャン

床に座って行う場合

❶～❹を左右の足合わせて5分間行いましょう。

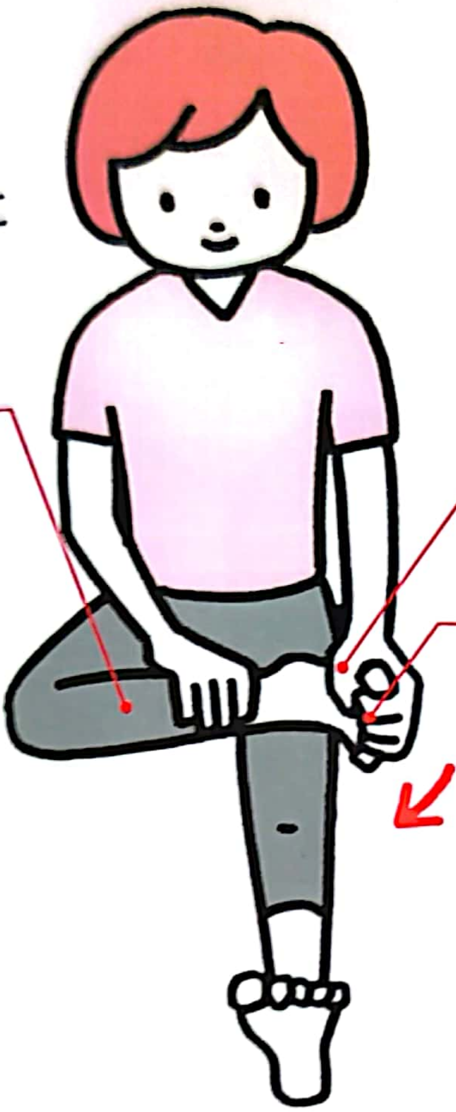
❶ 床に座り、片方の足をひざより上におきます

❷ 足の指の間に手の指を入れます



③ 足の指を甲側にそらします

5秒間キープ

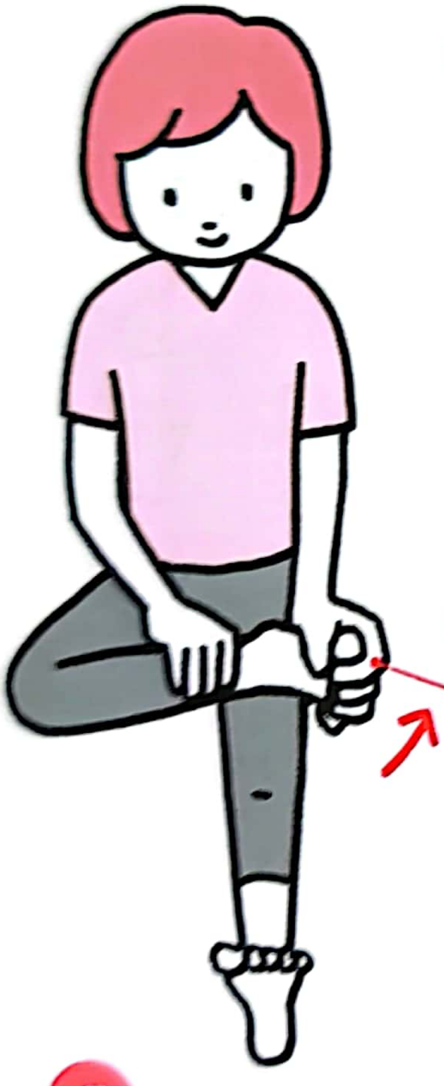


すねと甲は、一直線のまま。
また床とも平行のまま。

軽くそらす

手の爪の跡が足につかないくらいに優しくそらす

親指が90度曲がるようにそらす。難しい場合は、30度でも60度でもOK。できるだけ角度をつける。



④ 足の指を足の裏側にそらします

手の指で足指を軽くそらす

足指をそらしたとき、手のひらの付け根が足裏にあたるのがベター。

5秒間キープ

⑤ もう片方の足指でも①～④を行います

CamScannerでスキャン

小股で歩こう

欧米人と日本人では骨格が違う

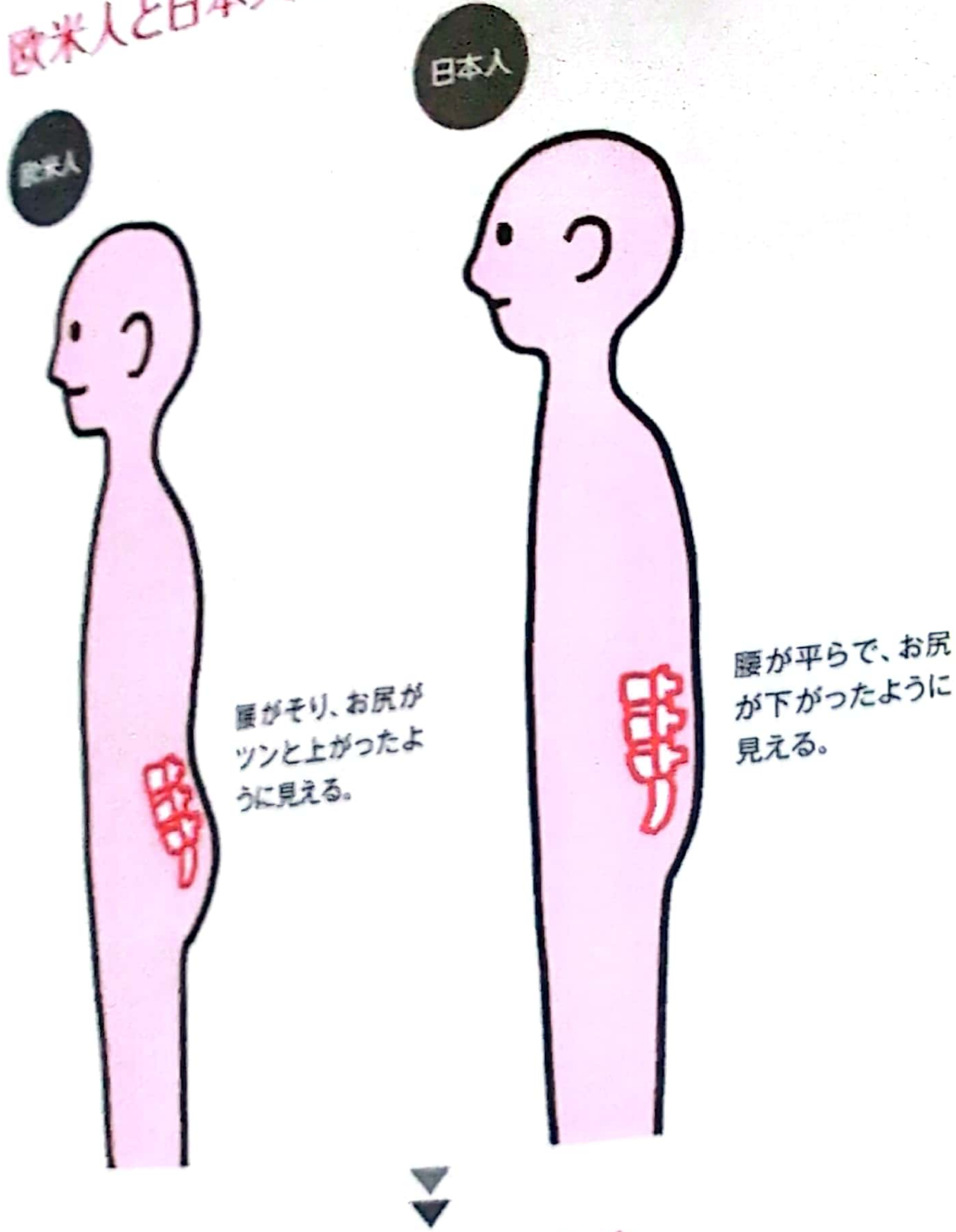
欧米人と日本人では、基本的に骨格が大きく違います。どのように違うのかは、古い時代の農作業の姿を比べるとよくわかるといわれています。日本人の骨格は、稲作という伝統的な農作業を長い間続けてできあがったものです。田植えをするときにはひざを曲げ、背中を丸めて前屈みになるという姿勢です。

同じ前屈みの姿勢のタイプにはアフリカ人がいますが、日本人との大きな違いは、農作業のときに、ひざはまっすぐのまま前屈みになり、背中がそっていることです。一方欧米人は、農作業も馬やロバに道具を引かせ、人間は立った状態で仕事をしていたようです。この姿勢が骨格の違いを表しています。日本人は骨盤が後傾してい

靴底の外側が減っている人は、大股のクセが! 意識して小股にしてみよう。靴底の減り方が違うはず。

CamScannerでスキャン

欧米人と日本人とではこんなに骨格が違う



欧米人には大股歩き、日本人には小股歩きが適している

小股で歩くと、正座までできるようになる！

今では、日本も草履から靴を履く文化となり、大股でかかとから着地する西洋の生活様式の歩き方が正しいとされています。しかし、先述したように日本人と欧米人では骨格と重心に違いがあるため、同じ歩き方ではどうしても足に不調を来します。

日本人の骨格にはどんな歩き方が合っているのかといえば、それは「小股」です。ためしにうしろ向きに歩いてみてください。自然と小股になるはずです。その歩幅とスピードを覚えておき、同じ歩幅とスピードで前に歩いてみてください。

これを繰り返すことで、足指がより使えるようになり、腰痛やひざ痛といった症状もより改善されます。

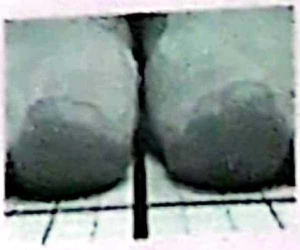
経験者は語る9

巻爪がよくなり、歩けるように！

（I・Cさん　60歳代　女性）

巻爪がひどく、皮膚科で見てもらったら爪を切られて歩けなくなりました。なんとか歩きたいと大阪から受診したのです。ひろのば体操、5本指ソックス、オーダーインソールをつくり、毎日使ったところ、歩けるように！

ひどい巻爪で、歩けなかったのです。



1年後、爪の状態はぐっとよくなった。

小股歩きのクセをつける

そのままの歩幅、速さで
前向きに歩く

まず、うしろ向きに歩く

- 自然と歩幅が小さくなる
- 足指を使って歩いている感覚がつかめる

この歩き方を
毎日5分
続ける。
足裏に筋肉がつき、
歩くバランスが改善する

CamScannerでスキャン

グーグー体操もおすすめ

肩甲骨を動かす歩き方を身につける

ひろのば体操をはじめたら、より早く効果を得るために、効果的な歩き方や姿勢も身につけましょう。

これまでは、筋肉のバランスが悪くて骨盤がゆがんだり、姿勢がよくなかったりしたわけです。それは、右足と左足の筋肉のバランスが悪いということ。筋肉のバランスは、筋力の問題だけでなく、筋肉の硬さも問題です。右側の筋肉と左側の筋肉を比べると、ほとんどの人が使っているほうの筋肉がやわらかく、使っていないほうの筋肉は硬いようです。ですから、筋肉をゆるめるようにします。

それには、左ページの小股で歩く「グーグー体操」がおすすめです。肩甲骨が動き、あまり使われない肩甲骨周りの筋肉がやわらかくなります。

CamScannerでスキャン

1日5分グーグー体操で歩こう

脇をしっかり締め、ひじを曲げる。両手の親指を立てる。そして左右のひじをできるだけうしろに引きながら、小股で歩く。

CamScannerでスキャン

気づかされた「食事の大切さ」

新潟県柏崎市にある、ひまわり歯科医院院長鈴木公子先生との出会いも衝撃的でした。

それまで私の食生活に、コーラとポテトチップス、チョコレートは欠かせないものでした。それが、鈴木先生に「あなた死ぬわよ」といわれて一変しました。すでに歯槽膿漏で歯が5本なく、忙しすぎて疲労がたまり、うつ状態が続き、仕事を続けることも困難でした。

その場で、抜けているすべての歯をつくってもらいました。それらの歯を入れた瞬間、スイッチが入ったように元気になったのです。うつもよくなり、今も元気に働いています。あるべきものがない、ということがよくないのです。

これを機に、食生活を一新しました。鈴木先生に食事についてレクチャーを受け、できるところから変えていったのです（左表参照）。もちろん、コーラやポテトチップス、チョコレートはやめました。

すると、心も体も変わっていったのです。体調もすこぶるよくなりました。足指をそらすだけでなく、体の中から変えていくということも大切なんだと感じています。

鈴木公子食事10か条

1 ご飯をしっかり食べる
2 飲み物はノンカロリーのものを
3 食間をあける
4 砂糖の入ったものは極力控える
5 みそ汁、漬け物を毎日食べよう
6 副食は季節のものを彩りよく、果物はほどほどに
7 油、動物性食品のとり過ぎに注意
8 調味料は上質のものを
9 危険な味3つ（白砂糖、油脂、化学調味料）
10 歯ごたえのあるものをよく噛んで

（『医者は口を診ない、歯医者は口しか診ない』（相田能輝著　医薬経済社）より抜粋）

CamScannerでスキャン

PART 4

足を変形させないための
毎日の
生活ポイント

[illegible]は、これまでの日常生活に
[illegible]するとともに、
[illegible]てみましょう。
[illegible]ことができます。
[illegible]は、まず自分の足のサイズから
[illegible]しましょう。

足を変形させない「足指三か条」

1 スリッパを履かない

自宅でスリッパを履いている人も多いことでしょう。でも、これからは自宅ではスリッパをなるべく控え、素足で過ごしてほしいと思います。炊事のときなどは、床にマットを敷くなど工夫をしましょう。

スリッパで家の中を歩くと、スリッパが脱げないようにするために、すり足になってしまいます。すると、足指を使わなくなります。それどころか、足指を曲げてしまうことも。それでは、ひろのば体操をして、外で足指を使って歩いても、効果は半減してしまいます。また、家で靴下を履いてしまうと、靴下の中で足が滑り、足指を曲げてしまいます。これも、せっかくの効果が半減します。

フローリングの床に素足でいると足が冷えると思われがちですが、ひろのば体操を毎日行い、鼻で呼吸することを心がけていれば、血流がよくなるので、冬でも足

は冷えません。素足で大丈夫です。私は、ひろのば体操をはじめてから、冬でも薄着になりました。

2 靴べらを使って靴を履く

靴を履くとき、靴べらを使っていますか。靴は立って履くものですから、靴べらは、かかとをつぶさないために必要です。靴べらではなく、ある程度のかたさがあるカードを使ってもいいのです。

靴は、かかとで摩擦します。すると、靴はそこから傷むことに。靴を傷めないためには、靴べらが必要です。よく指を使って靴を履く人がいますが、靴のかかとを指が触る時点で摩擦が起きているので、すぐに傷みます。

3 爪は適度な長さにそろえる

毎日たくさんの足指を見ていると、けっこうな割合で親指を深爪している人を見かけます。親指は、ふんばるのに大切な指。爪がなければふんばれません。深爪をせず、適度な長さにしておきましょう。

親指の爪は、指の先端がみえなくなる程度まであるとよい。

自分の足のサイズを測る

正しいサイズを知らない人が多い

足の変形の原因のひとつに、靴のサイズが合わないことがあげられます。不調を訴えるほうの足のサイズを測ると、靴のサイズが合っていないことが多いのです。この機会に、自分の正しい足のサイズを知りましょう。ひろのば体操をしたあと、左ページのように足のサイズを測ります。座って測ると足に力が入らないので、立って測ってください。

靴を買いに行って試着するときも立って行います。座ると立つでは、甲の高さも足の周囲の長さも、足のサイズも変わります。座っているときのほうが足は小さいのが普通です。でも、私たちは立って歩きます。ですから、立った状態の足に合わせるようにします。持っている靴のサイズはあくまでも目安です。できれば、これまでのサイズにこだわらず、正しい足のサイズに合った靴を選ぶようにします。

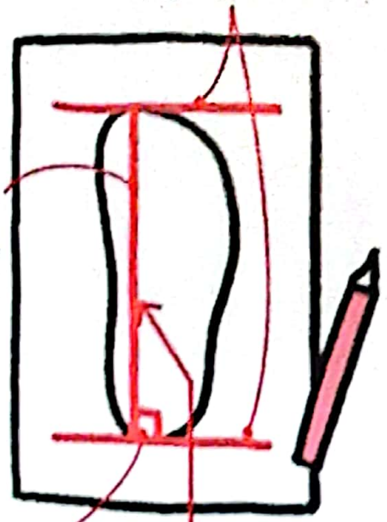
自分の足を測ってみよう

用意するもの 紙、定規、筆記用具

① 立って足型をとる

ひろのば体操をしてから立ち、足指を
に開く。片方の足の下には紙を敷く。足に
を入れて足の輪郭をとる。親指など長いと
ころもしっかりと。立って測るのが無理な
合は、座ってできるだけ足に体重をのせて。

② 足型から長さを測る



足のサイズから靴のサイズを割り出す

ブーツ	パンプス	スニーカー
自分のサイズ ＿＿ cm	自分のサイズ ＿＿ cm	自分のサイズ ＿＿ cm
＋	＋	＋
0.5cm	0~0.5cm	1.0cm
ひもを使わなくても足が固定できる靴なら、プラス0~0.5cm。		指を使って歩く靴の場合は プラス1cm(手の
＝	＝	＝
靴のサイズ ＿＿ cm	靴のサイズ ＿＿ cm	靴のサイズ ＿＿ cm

CamScannerでスキャン

メンテナンスシューズを1足持っておこう

メンテナンスシューズとは?

足指を変形させないためには、ひろのば体操をし、ハトメ（靴ひもの穴）が片方に5つ以上ある靴を履いて、足と靴を一体化させることがいちばんの近道です。でも今持っている靴もあるし、ヒールのある靴も履きたいし、おしゃれな靴やブーツも履きたい。仕事で履く靴が決まっている場合もあるでしょう。

そんな場合は、「ひろのば体操＋メンテナンスシューズ」がおすすめです。メンテナンスシューズとは、文字通り足をメンテナンスしてくれる靴のこと。これがあれば、昼間好きな靴を履いていても、帰宅後5分程度メンテナンスシューズを履いて歩き、ひろのば体操（→P68）をすれば、足指のメンテナンスができます。メンテナンスシューズといっていますが、特別な靴ではなく、どこにでも売っているスニーカーなので、履いて出かけることもできます。

CamScannerでスキャン

メンテナンスシューズの選び方は、90ページで紹介しています。この選び方は、メンテナンスシューズ以外の靴の選び方にも共通しています。靴の中で足指が自由に動かせるかが重要。選び方の大きなポイントになります。これから靴を買うときの参考にもしてください。

買うときは、バランステストをやってから

靴を買うときは、何足か履いてみて、できるだけ自分の足に合う靴を選びます。できれば店で何足か試着しながら42ページで紹介しているバランステストを行い、いちばんふんばれた靴を買うのがいいでしょう。これはメンテナンスシューズはもちろんのこと、これから靴を買うときにも欠かせないチェックポイントです。

経験者は語る10

スリッパをやめたら外反母趾がなおった!

(N・Sさん　60歳代　女性)

外反母趾で親指の付け根に痛みがありました。ひも靴ばかりでパンプスを履かないのになぜ？　と思っていたら、うちで履くスリッパが原因のよう。スリッパをやめたら、3週間で痛みも外反母趾も改善しました。

素足だと足指が曲がりにくいですよ。

メンテナンスシューズやスニーカーなどを買うときのチェックポイント

チェック1 ひもを通す穴は5つ以上

ひもを通す穴は片側5つ以上必要。靴ひもは、靴と足を一体化させる重要な役割を持っている。多少大きい靴でも、ひもで一体化されていれば、前にずれて滑ったり、靴の中で足が泳ぐことがない。

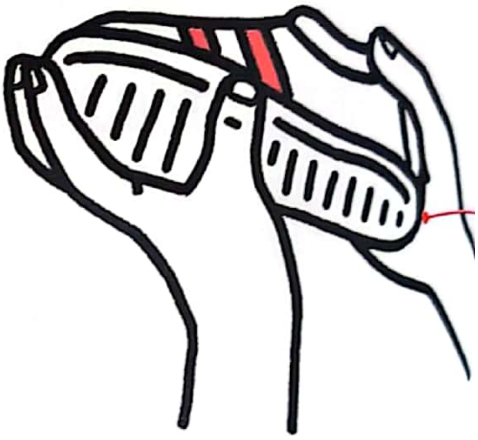
チェック2 かかとが硬い

押さえてもびくともしないくらい硬いかかと(ヒールカウンター)がベスト。この部分が硬めで長いと、かかとをしっかりとまっすぐな状態に保ち、歩きを安定させてくれる。かかとが硬くないと、かかとが靴の中でぐらつき、歩きが不安定になる。

CamScannerでスキャン

普通の靴を買うときには、
チェック2～4を参考にするといいですよ

チェック3 ねじれない



シャンクといわれる鉄やプラスチック素材の芯が内蔵されていると、靴全体がねじれない。たいていは土踏まずのあたりに装着されている。シャンクは土踏まずの支えになる非常に大事なもので、かかとから小指にうまく力が加わるための道具でもある。できるだけ強固な素材のものがいい。

チェック4 親指1本分の余裕がある

インソールが出せる靴なら、インソールを取り出し、両足をのせてみる。足指の先端とインソールの先端までのすき間が1cm以上あるもの（おおよそ手の親指1本分が目安）がベスト。

チェック5 靴の中で足指が動く

靴を履いてみたときに、チェック4のようにインソールに足指がしっかりのっていて、靴の中で足指が動いていたらOK。靴の中で指が窮屈になっていない状態にするのが大切。

CamScannerでスキャン

パンプスや子供靴を
買うときのチェックポイント

パンプス かかとがしっかりしていてねじれないものを

チェック1 かかとがしっかりしている

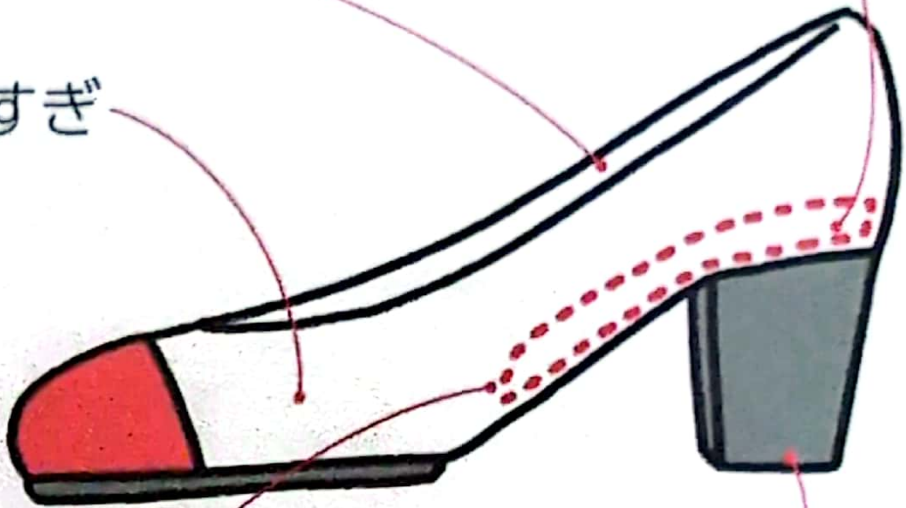
かかと（ヒールカウンター）がしっかりしているもの。ヒールカウンターが長ければ長いほどよい。そしてできるだけストラップがあるものを。

かかとの履き口が細いもの

かかとの履き口はどうしても広がってきてしまうもの。だからできるだけ細いものを選ぶ。

足幅が広すぎないもの

幅広の靴は、靴の中で足が滑りやすくなるため、細いものを選ぶ。



ねじれないもの

メンテナンスシューズと同じく、シャンクといわれる鉄やプラスチック素材の芯が内蔵されているもの。シャンクは土踏まずの支えになる非常に大事なもので、できるだけ強固な素材のものがいい。

チェック2 ヒールの高さが6センチ以内

安定性を考えると、ヒールの高さは6センチまで。

おすすめしない靴 固定するものがついていない靴

CamScannerでスキャン

子供靴 折り返しが2つ以上、インソールに足指がのる靴

チェック1 **折り返しが2つ以上ついている**

折り返しが2つ以上ついている靴がベスト。

チェック2 **インソールに足指がすべてのる**

インソールを取り出し、両足とも足をのせてみる。すべての足指がきれいにのり、足指先に1cmの余裕があればOK。

靴を選んだら、サイズが合っているかバランステスト(→P42)をしてみましょう。中学生までは折り返しのついた靴がいいでしょう。

CamScannerでスキャン

足指にやさしい靴の履き方

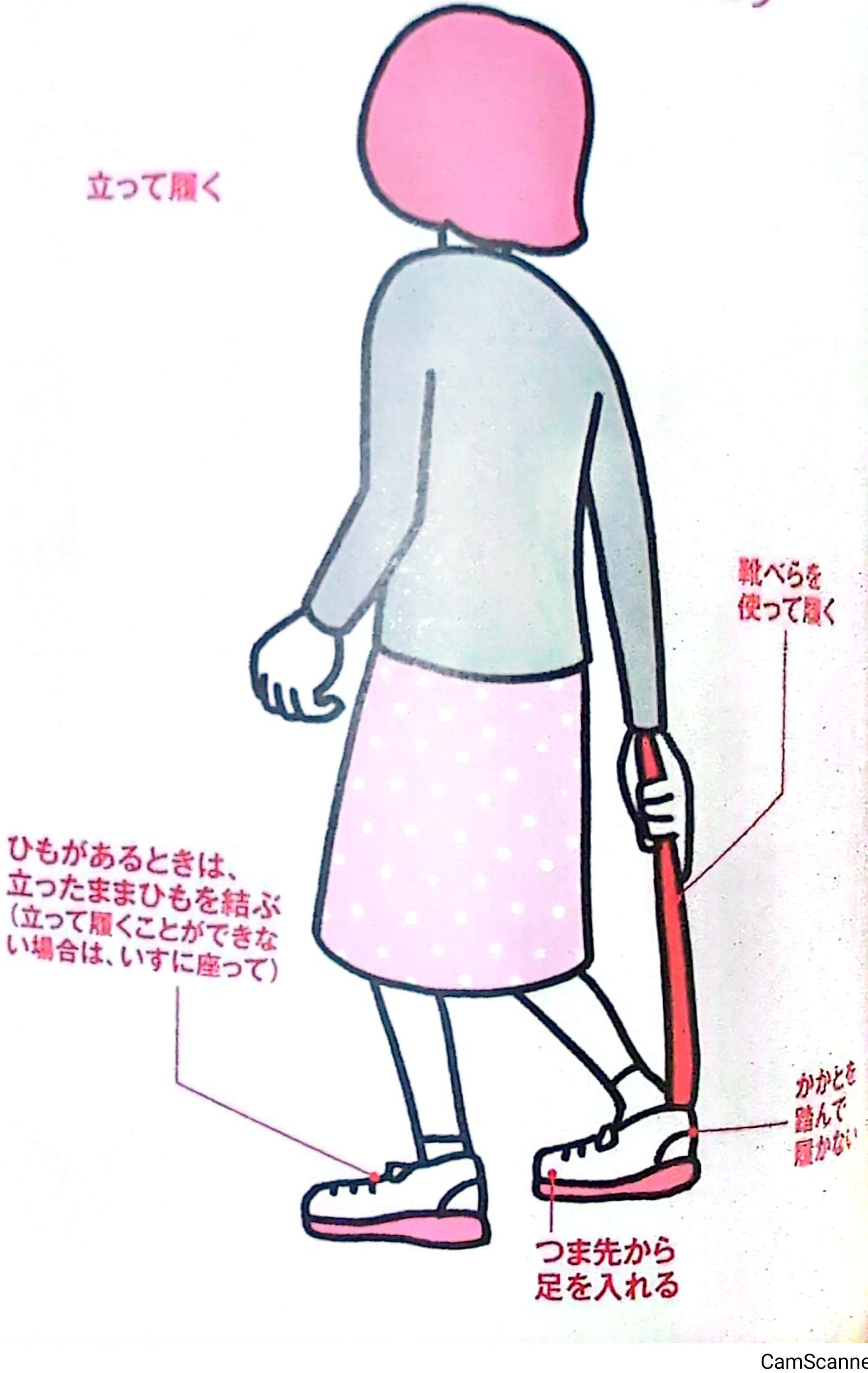
かかとを踏まず、履いたら足指が動くか確認

靴は立って履いていますか？　座って履いていますか？　たいていの人は、座って履いているのではないでしょうか。靴はできるだけ立って履きましょう。

つま先を入れ、かかとに靴べらを当てて、するっと足を入れます。靴を履いたら、ひもをしっかり結び、足指を動かしてみましょう。動けばＯＫです。指が動かなければ足指を使って歩くのは難しいからです。

よく靴を履くときにかかとを踏む人がいますが、靴のかかとは踏まないようにします。もともと靴のかかとは硬くできています。かかとを固定することで、足が滑らないようになっているのです。でも、かかとを踏んでしまうと、足指を使って歩かなくなります。それでは、いくらかかとがある靴を履いていても意味がありません。かかとを踏まずにいれば、靴も長持ちします。

立って靴べらを使って履こう



靴と足にやさしい靴の脱ぎ方

やさしく脱ぐと靴は長持ちする

靴を脱ぐときは、どのようにしていますか。靴は、座ってひもを緩めてから、かかと部分を持って脱ぎます。

患者さんとお話ししていてびっくりするのは、靴の脱ぎ方を知らない人の多さ。かかとを踏んで脱ぐ人、靴のかかとでかかとを押さえて脱ぐ人。靴べらをかかとに突っ込んで脱ぐ人がいたときには、本当に驚きました。どの脱ぎ方も、靴を悪くしてしまいます。

自分の足に合った靴、お気に入りの靴というのは、案外値が張るものです。であれば、長く履き続けたいもの。こうやってやさしく脱ぐことで、靴が長持ちします。

経験者は語る11

寝ているときも痛かった外反母趾の痛みが少なくなった

（T・Aさん　60歳代　女性）

偽痛風だとの診断だったのですが、寝ているときにも痛かったため、湯浅先生のところへ。外反母趾で腫れてもいました。ひろのば体操、5本指ソックス、靴ひもを締めることで、痛みがずいぶん少なくなりました。

ひどい外反母趾で、痛みもありました。

2か月で痛みが少なくなり、角度もよく。

CamScannerでスキャン

おすすめの脱ぎ方とNGな脱ぎ方

OK

手でかかと部分を押さえ、かかとから脱ぐ

座って、片方の靴のかかと部分を手で押さえて、かかとから脱ぐ。両足とも同じように脱ぐ。

NG

かかとでもう片方のかかとを下げて脱ぐ

靴のかかとで、もう片方の靴のかかとを下げて脱ぐのはNG。靴の長持ちを妨げることに。

靴下は5本指ソックスがおすすめ

筋力がつき、転倒しにくくなる

先述のように、5本の足指で床に着地しなければ、足指を使っているとはいえません。しかし、チューブソックスだと、指先が圧迫され、外反母趾や内反小趾の原因になります。5本指ソックスであれば、ソックスと足指が一体化しているので、足指を伸ばすことも、ふんばることもできます。

人間の筋肉は、伸ばさなければ縮んでしまいます。5本指ソックスなら足指がしっかり使えるので、指を伸ばして筋肉をつけることが可能です。私が使っているのは、特殊な加工が施された靴下です。綿100％で先端が指ごとに分かれ、指を広げて伸ばす、足裏の3つのアーチをつくる、足首とかかとをしっかりつくる、という3つの機能を兼ね備えた特殊な編み方をしています。初めて履いたときには、足指の形が変わり、その瞬間に足のふんばる力が変わることがおわかりいただけます。

CamScannerでスキャン

リハビリソックスになり、体をケアしてくれる

この靴下は日常的に履くことで、すぐにリハビリになるのが特徴です。寝ている間に履いていても足が矯正でき、指を広げることができます。

指の部分が頑丈に編んであるため、指の力が弱っている人や屈み指の人などは、履くのに苦労することでしょう。この靴下を履くことで、多少の筋肉痛や、これまで使っていなかったところにコリやハリを感じることもあります。でも、そのまま履き続けてください。数か月で足が変わってきます。

これまで足と指が靴や靴下によって縮んでいたのが矯正され、体の土台が安定します。そして腰痛、ひざ痛、O脚などに効果があります。

指を伸ばし、足の形を正す機能性靴下「ゆびのばソックス®」

綿100%で、先端が指ごとにわかれた5本指靴下が「ゆびのばソックス®」。ふつうの靴下と違うのは、足指を広げて伸ばす、足裏の3つのアーチをつくる、足首とかかとをしっかりつくる、という3つの機能を同時にできる特殊な編み方をしていること。日常的に履くことが、即リハビリになります。購入は、ゆびのば.com (yubinoba.com)。

靴ひもの通し方・結び方

緩まないように通すことで指が滑らなくなる

靴ひもはしっかり締めていると思っていても、締めていない人が多いようです。
靴ひもには、丸ひもと平ひもの2種類があります。丸ひもは点、平ひもは面で甲を押さえるため、締めると平ひものほうが安定します。化学繊維でできているものは伸縮性はあるのですが、固定する力が弱いのが難点。綿100%のものは伸びにくいですが、固定する力が続き、耐久性があります。私が使っているのも、綿100%の平ひもです。靴ひもは、骨と骨をつなぐ靭帯のようなもの。靴ひもが伸びると、靴の中で足をしっかりと固定できずに足が滑り、指が変形します。ですので、腰やひざが悪い人は、1〜3か月おきに靴ひもの交換をしたほうがいいでしょう。

靴ひもの結び方はいろいろありますが、おすすめの結び方はウォーキングのための「オーバーラップ法」。靴ひもの穴（ハトメ）の表面から裏面へ通すやり方です。

CamScannerでスキャン

最後の足首に近いハトメだけは、裏面から表面に通します。通すたびにひもをぎゅっと締め、できるだけ左右均等になるように注意しながら結びます（↓P102）。

2回結ぶことでよりほどけにくく

できれば、体重をのせて立った状態で誰かに締めてもらうのがいいのですが、自分で締める場合は、座って片方の足に体重をのせてひもを通すようにします。ひもは、しっかり締めてください。

そして、ひもを交差させて2回通して結びます。リボン結びにするときは、片方のひもで輪をつくり、もう片方のひもを輪の上から下にかけます。かけたひもの輪を再度上から下にかけて押し込み、両方の輪を持って引っ張ります。この結び方だと、ほどけにくく、そして歩きやすくなります。

経験者は語る12

靴ひもをかえただけで指がまっすぐに！

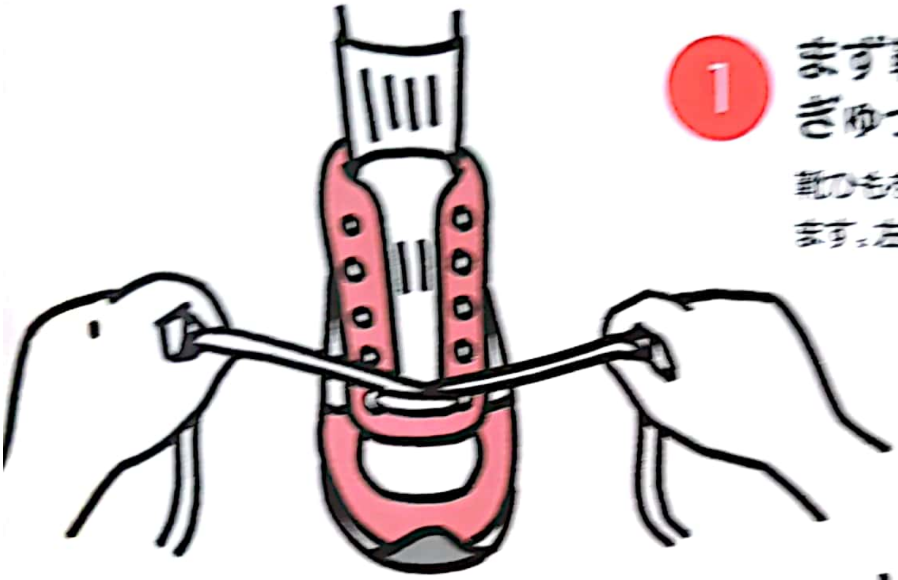
（K・Mさん　50歳代　女性）

外反母趾でひざが痛く、あらゆる健康法を試してきました。ところが、新品の靴ひもを通しなおしてもらったら、これまでしていたひざのコクッとした音と痛みが消えたのです。指もまっすぐになりました！

ひもは定期的にかえ、しっかり結んでいます。

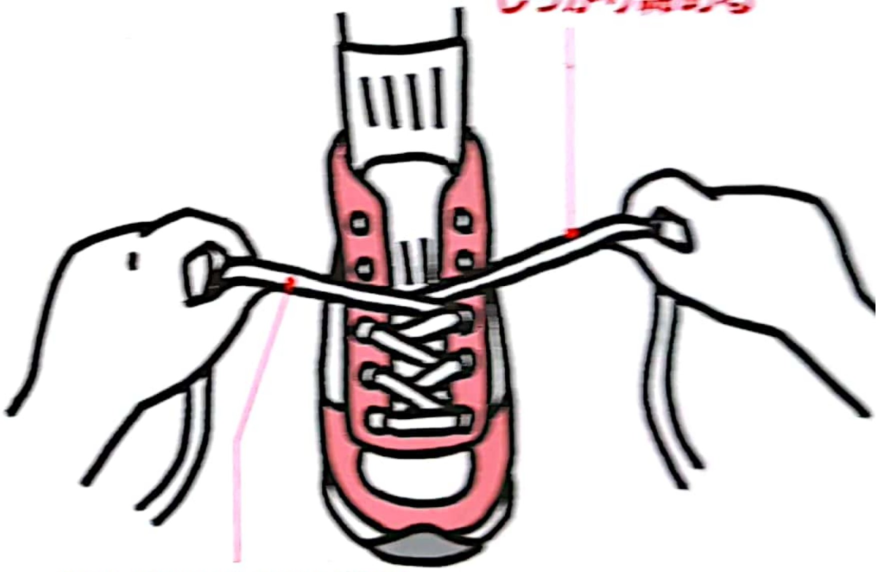
靴ひもは1回1回

ぎゅっと締めるのがコツ



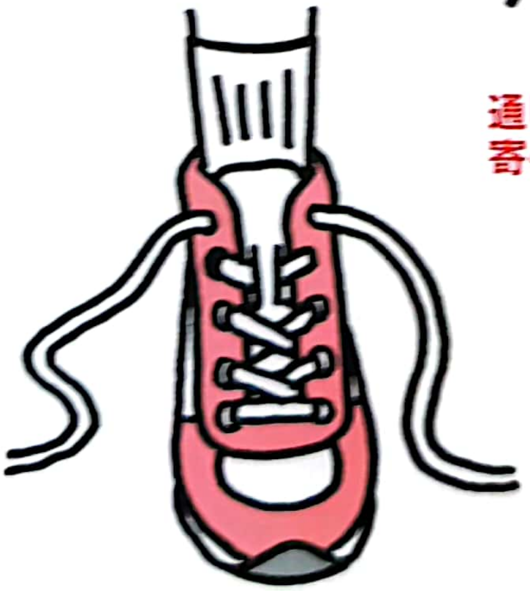
1 まず靴ひもを通してぎゅっと締める

靴ひもをハトメに通し、ぎゅっと締めます。左右の長さを同じにします。



2 表から裏にひもを通していく

表から裏へ、靴ひもを順番に通していきます。左右に通すたびに、ぎゅっとしっかり締めます。



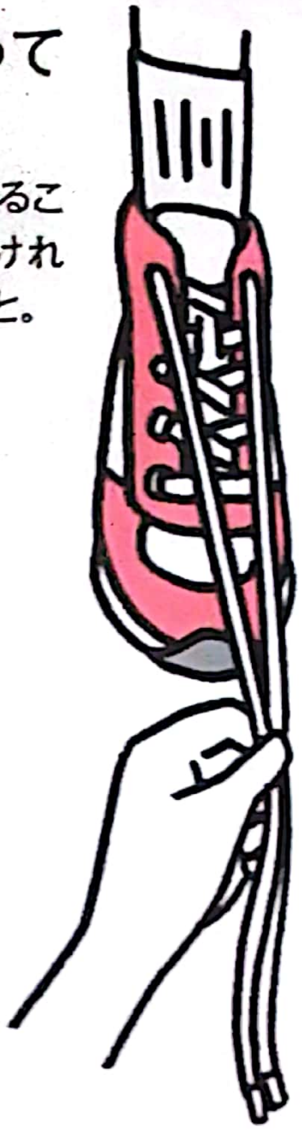
3 最後の穴だけ裏から表へひもを通す

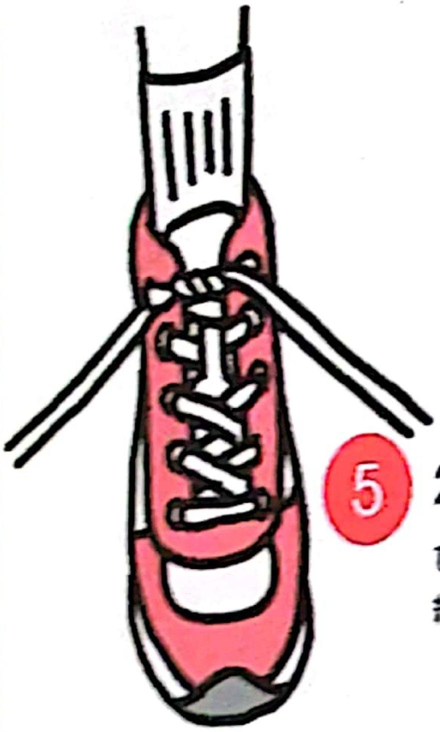
最後は、いちばん奥のハトメへ、裏から表へひもを通します。

CamScannerでスキャン

4 ひもが同じ長さになっていることを確認する

左右のひもが同じ長さになっていることを確認します。同じ長さでなければ、締め方に違いがあるということ。





5 2回通して結ぶ

ひもを交差させ、2回通して結びます。

6 蝶結びにし、通した輪を再度回して締める

片方のひもで輪をつくり、もう片方のひもを輪の上から下にかけます。かけたひもの輪を再度上から下にかけて押し込み、両方の輪を持って引っ張ります。

足にやさしいインソールの選び方

なめしのよい本革のインソールがベスト

靴の表面の素材を気にする人はたくさんいますが、インソール（中敷き）まで気にかける人はあまりいません。でも、インソールもとても大事で、靴の表面の革、インソールのどちらかが欠けただけでも、それはいい靴だとはいえません。

足の裏は、手のひらと同様、滑らないように汗腺が発達し、よく汗をかきます。靴を一日履いていると、だいたい汗の量は、コップ一杯ほどにもなります。これをうまく逃さないと、足が蒸れる原因になり、水虫や悪臭の誘因にもなります。靴を弱くすることにもなりかねません。

おすすめのインソールは、なめしのよい本革。とくに人の肌にもっとも近いとされる豚革のなかには、シボと呼ばれる刻目があり、ほどよい摩擦が生まれて滑りにくいのです。

吸水性と摩擦熱の吸収にすぐれ、滑らない

おすすめの理由は3つあります。

ひとつは、吸水性。しっかりと汗を吸ってくれるので、蒸れが少なくなります。

ふたつめは、摩擦熱がないこと。表面が化学繊維や合成繊維のインソールを出して、指で10回ほどこすってみてください。かなり熱くなります。でも、本革は、強めにこすっても熱を吸収して熱くなりません。インソールは歩くたびに、足裏や指にこすりつけられるので、上手に熱を逃がさないと、靴擦れを起こします。

3つめは、滑り。なめしてあるとほどよい摩擦が生まれてとくに滑りにくいのです。足の滑りが変形を招くことは、先述した通りです。滑りを防ぐことは、痛みの改善には重要です。

自分の足に合ったオーダーインソール

矯正用に、その人の足型にあったオーダーインソールをつくることもできます。インソールは、数種類の素材からタコやウオノメ、足裏の脂肪量などを考慮して適切なものを選び、意識しなくてもきちんと歩けるようにつくります。作成時間は40分程度。その日のうちに履いて帰れます。お問い合わせは、みらいクリニック（P112参照）まで。

足指の型がついている理想のインソール

コラム

マイインソールをつくってみよう

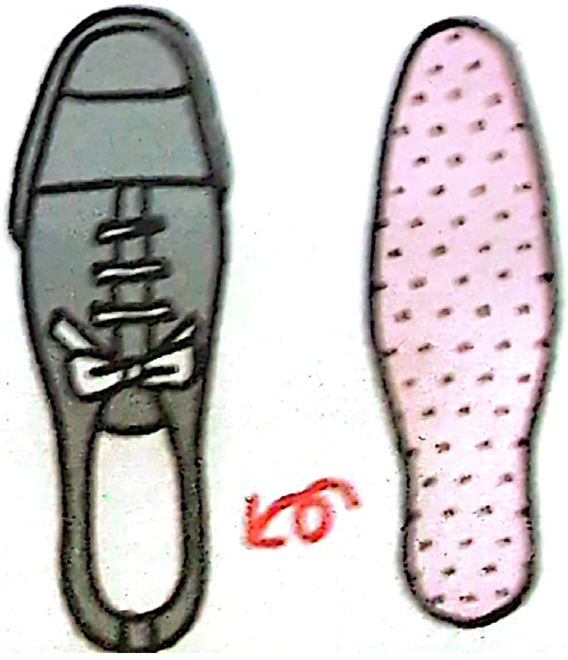
自分仕様のインソールは、市販のインソールで簡単につくることができます。
大型量販店で買える物ばかりで、時間をかけずにつくれます。
この機会にマイインソールをつくってみましょう。

用意するもの

- 自分のサイズ（→P87）に合った厚さ1～2ミリの市販のインソール
- 厚さ0.5ミリくらいの薄くてやわらかいピッグスキン（豚革）
- 両面テープ（できればシートタイプのもの）
- はさみ、筆記用具

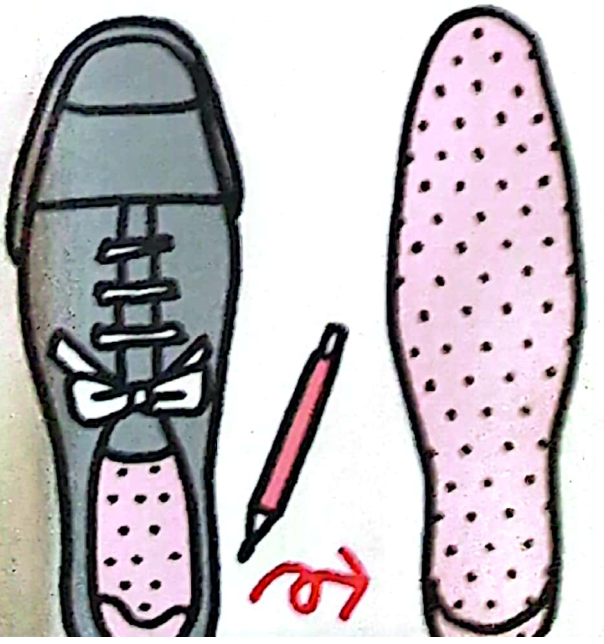
1 ふだん履いている靴に、市販のインソールを入れる

市販のインソールを、つま先に合わせて入れる。



2 つま先で合わせ、かかとの余った部分に印をつける

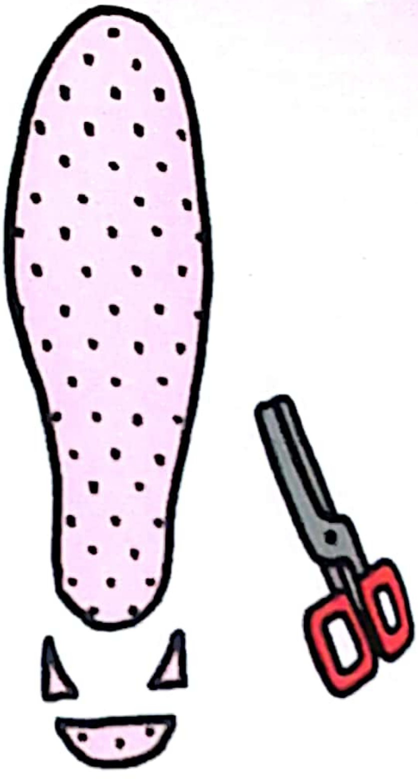
つま先までしっかりインソールを入れてから、かかとに印をつける。



CamScannerでスキャン

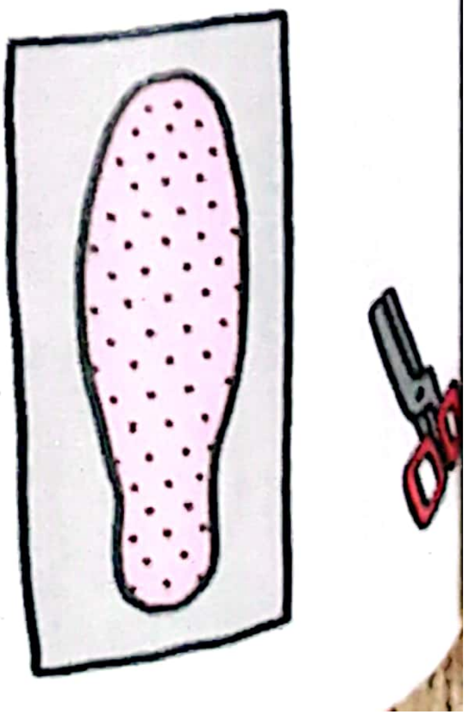
③ インソールを一度取り出し、かかとにつけた印に合わせて切る

かかとにつけた印にそって、はさみできれいに切っていく。



④ インソールの裏面に両面テープを貼る

両面テープは、全面に貼れるとよい。インソールがはみ出さないように。



⑤ 両面テープの剥離紙をはがし、ピッグスキンを貼って切る

インソールにそってきれいに切る。そして、ピッグスキンを表にして、つま先を合わせながら、靴の中に入れる。マイインソールがずれるときは、両面テープで靴に貼りつける。

CamScannerでスキャン

自宅では素足で過ごす

スリッパや靴下では、足指を曲げている

今、私たちが住んでいる家の床は、フローリングが多いですね。フローリングは足触りが硬く、冬は底冷えもするので、現在自宅で素足で過ごしているという人は少なく、靴下やスリッパやルームシューズを履いている人が多いようです。私が勤めるフットケアセンターにいらっしゃる方に、家で何を履いているか聞いてみると、サンダルや布草履という方もいらっしゃいます。

スリッパなどは、足指が自由に動くのでよさそうにも思えますが、ひも靴のように足と履物を固定しないために足が滑り、ふんばろうとして足指が曲がります。指が曲がると足首が硬くなってすり足になり、つまずきの原因のひとつになるのです。

外ではパンプスやヒール、家ではスリッパを履いていては、足が休まる時間がありません。できるだけ、室内ではスリッパを控えて、素足で過ごしていただきたい

CamScannerでスキャン

と言います。

力を抜いて足指を伸ばし、足指をリラックスさせる

足指を曲げていると、全身の筋肉が緊張するものです。足指の力を抜けば、全身の力が抜けます。指が曲がっているということは、常に体にストレスがかかっているということ。自宅でスリッパを履いていると、転ばないように自然に前屈みになり、その結果、腰痛や肩こりを引き起こします。

自宅にいるときくらいは、足指をリラックスさせてあげましょう。そうすることで、心も体もストレスから解放されてリラックスし、毎日を健康で元気に過ごすことができます。

かかとや足指・足裏は、ワセリンでしっかりケア

足裏やかかと、指、甲がガサガサになっていたら、ワセリン療法がおすすめ。

薬局などで売っているワセリンを、足裏や足指、甲、かかとにたっぷりすり込みます。そして、きれいにふき取ります。これだけです。1回塗っただけでもきれいになりますが、毎日続けることで、よりツルツルになります。

ワセリンを塗って靴下を履くのではなく、塗ったらきれいにふき取りましょう。

CamScannerでスキャン

おわりに

「ひろのば体操」をやってみたでしょうか。1日5分、テレビを見ながらでもできるので、多くの方々にやっていただけるのではないかと思っています。

ひろのば体操は、私のポリシーである「自分の体は自分で改善できる」ということを表している体操です。ひろのば体操に行きつくまでには、紆余曲折ありました。できるだけ薬や手術に頼らず、体の使い方を人間本来のものに戻すことで病気を治すという信念を持った、みらいクリニックの今井一彰院長と出会い、今井院長から渡された特殊な加工を施した5本指の靴下を履いた瞬間、足のふんばる力が変わったことが分かりました。「たったこれだけで改善するなんて…」。これを追究していけば、志半ばにして骨折してしまったリハビリでたくさんの人々を救えるかもしれない」と、わくわくしたのを覚えています。それから、必死に足指の機能について勉強を始めました。

CamScannerでスキャン

そして患者さんの足を見て、触り続けました。そのうちに足指を伸ばしてそらすだけで体が安定する人が続出したのです。こうして、ひろのば体操ができていきました。

私たちは、ちょっとした生活習慣でひざや腰など体を悪くしています。でも、それを生活習慣が原因とは思わず、薬やリハビリ、手術で治そうとします。体の不調は生活習慣からきているということがわかれば、その生活習慣を少し変え、のばしてひろのば体操をすれば、解決に向かうのです。

実は私も足指をそらすことができませんでした。それどころか、満足に動かすことすらできなかったのです。自分の足腰の悩みが解決するまで一年半もかかりました。

みなさんは、ポイントさえ押さえれば、早くゴールにたどりつけるはずです。いつまでも元気に歩くために、ひろのば体操をして、足指をしっかりそらしてください。

湯浅慶朗